Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ермаков Алексей Михайлович
Должность: Врио ректора
Дата подписания: 07.11.2026 11:32:20
Уникальный программный ключ:
820dd736c6564d02e9f00c4043136a3692d52b7e

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И КАДРОВОЙ ПОЛИТИКИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО ДОНСКОЙ ГАУ)

УТВЕРЖДАЮ
Врио проректора по УР и ЦТ
_____Ширяев С.Г.
«24» марта 2026 г.
м.п.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

Направление подготовки	**35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции**
Направленность программы	**Технология производства, хранения и переработки продукции животноводства и рыбоводства**
Форма обучения	**Очная, заочная**

Программа разработана:

Габибов А.Б. _____ зав. кафедрой канд. с.-х. наук доцент
ФИО (подпись) (должность) (степень) (звание)

Рекомендовано:
Заседанием кафедры физического воспитания
протокол заседания от 23.03.2026 г. № 4 Зав. кафедрой _____ Габибов А.Б.
(подпись) ФИО

п. Персиановский, 2026 г

1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Планируемый процесс обучения по дисциплине, направлен на формирование следующих компетенций:

Универсальные компетенции (УК):

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

Индикаторы достижения компетенции:

- Оценивает уровень развития личных физических качеств (УК-7.1).
- Выбирает методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний и утомления на рабочем месте (УК-7.2)

1.2 Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции, направленность Технология производства, хранения и переработки продукции животноводства и рыбоводства представлены в таблице.

Код компетенции	Содержание компетенции	Планируемые результаты обучения	
		Код и наименование индикатора достижения компетенции	Формируемые знания, умения и навыки
1	2	3	4
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК – 7.1 Оценивает уровень развития личных физических качеств	*Знание:* влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств *Умение:* оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств *Навык:* оценки влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств. *Опыт деятельности:* приобретать опыт деятельности владения способами оценки влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств.
		УК-7.2 Выбирает методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития,	*Знание:* методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности *Умение:* выбирать методы и средства физической культуры и спорта для

		профилактики профессиональных заболеваний и утомления на рабочем месте	собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности *Навык:* выбора методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности *Опыт деятельности:* приобретать опыт деятельности выбора методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности

2. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Семестр	**Трудоемкость З.Е. / час.**	**Контактная работа с преподавателем**			**Самостоятельная работа, час.**	**Форма промежуточной аттестации (экз./зачет с оценк./зачет)**
		Лекций, час.	**Практич. занятий, час.**	**Контактная работа на промежуточную аттестацию, час.**		
очная форма обучения 2023, 2024 год набора						
1	72	18	-	0,2	53,8	Зачет
заочная форма обучения 2023, 2024 год набора						
1	72	2	-	0,2	69,8	Зачет

3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

3.1 Структура дисциплины состоит из разделов (тем):

Структура дисциплины					
Раздел 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	**Раздел 3** Здоровый образ жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	**Раздел 5** Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	**Раздел 7** Спорт. Индивидуальный выбор спорта или система физических упражнений.	**Раздел 9** Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.	**Раздел 11** Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста (выпускника Высшей
Раздел 2	**Раздел 4**	**Раздел 6**	**Раздел 8**	**Раздел 10**	

Социально-биологические основы физической культуры.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студентов. Средства физической культуры в регулировании и работоспособности.	Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	школы).

4.2 Содержание занятий лекционного типа по дисциплины структурированное по разделам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов занятий:

№	Наименование раздела (темы) дисциплины	№ и название семинаров / практических занятий / лабораторных работ / коллоквиумов. *Вид инновационных форм занятий.*	Кол-во часов/форма обучения	
			очно	заочно
			2023 2024	2023 2024
1	**Раздел 1.** Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	1.Основные понятия и их краткая характеристика. 2. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. 3.Физическая культура как часть общечеловеческой культуры. 4. Физическая культура как учебная дисциплина. 4.1.Основные положения организации физического воспитания в вузе. 4.2.Распределение студентов по учебным отделениям.	2	1,2
2	**Раздел 2.** Социально-биологические основы физической культуры.	1. Основные понятия. 2.Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. 3. Естественное возрастное физическое развитие человека - базовая основа для его совершенствовании. 3.1. Возрастные изменения длины тела (рост). 3.2. Естественное становление основных физических качеств. 3.3. Двигательная активность как биологическая потребность организма. 4. Суточные ритмы физиологических процессов.	2	1
3	**Раздел 3.** Здоровый	1. Основные понятия.	1	-

	образ жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2. Здоровье человека как ценность. Факторы, определяющие здоровый образ жизни. 3. Влияние окружающей среды на здоровье. 4.Наследственность и ее влияние на здоровье. 5.Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека. 6.Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья, его самооценка. 7.Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности. 8.Физическое самовоспитание и самосовершенствование - условия здорового образа жизни.		
4	**Раздел 4** Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студентов. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	1. Средства физической культуры для оптимизации работоспособности. 2. Средства физической культуры для профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов. 3. Средства физической культуры для повышения эффективности учебного процесса.	1	-
5	**Раздел 5** Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	1. Методические принципы физического воспитания. 2 Методы физического воспитания. 3. Основы обучения движениям. 4. Средства и методы развития физических качеств. 5. Средства и методы развития силы. 6. Средства и методы развития быстроты движений. 7. Средства и методы развития выносливости. 8. Средства и методы развития гибкости. 9. Средства и методы развития ловкости.	1	-
6	**Раздел 6.** Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности	1. Основные мотивы занятий физическими упражнениями, оптимальная двигательная активность, уровень здоровья. 2. Формы и организация самостоятельных занятий. 2.1. Планирование объема и интенсивности физических упражнений учетом умственной учебной нагрузки. Расчет часов самостоятельных занятий. 3. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей и проделанной работы. Корректировка тренировочных планов. 4. Граница интенсивности физической нагрузки	2	-

		для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки. 5. Основные принципы оздоровительной тренировки. 6. Соответствие физической нагрузки уровню здоровья. 7. Всесторонняя направленность оздоровительной тренировки. 8. Рациональное сочетание тренировочных средств различной направленности и ритмичности нагрузки. 9. Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. ЧСС/ПАНО у лиц разного возраста. 10. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности. 11. Особенности самостоятельных занятий для женщин. 12. Участие в соревнованиях в процессе самостоятельных занятий.		
7	**Раздел 7** Спорт. Индивидуальный выбор спорта или система физических упражнений.	1. Характеристика основных групп видов спорта. 2. Индивидуальный выбор систем физических упражнений.	2	-
8	**Раздел 8** Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.	2	-
9	**Раздел 9** Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями	1. Правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. 2. Как построить тренировочное занятие. 3. Ведение дневника самоконтроля.	2	-
10	**Раздел 10** Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	1. Влияние производственной гимнастики на работоспособность 2. Профилактика профессиональных заболеваний.	1	-
11	**Раздел 11** Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и	1. Методические основы производственной физической культуры. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей. 2. Профилактика профессиональных заболеваний	2,2	-

	специалиста (выпускника Высшей школы	и травматизма средствами физической культуры. 3. Роль личности руководителя во внедрении физической культуры в производственный коллектив.		
Итого			18,2	2,2

3.4 Содержание самостоятельной работы обучающихся по дисциплины, структурированное по разделам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов самостоятельной работы:

№	Наименование раздела (темы) дисциплины	Вид самостоятельной работы	Кол-во часов/форма обучения	
			очно	заочно
			2023 2024	2023 2024
1	**Раздел 1.** Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	1.Основные понятия и их краткая характеристика. 2. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. 3.Физическая культура как часть общечеловеческой культуры. 4. Физическая культура как учебная дисциплина. 4.1.Основные положения организации физического воспитания в вузе. 4.2.Распределение студентов по учебным отделениям.	6	6
2	**Раздел 2.** Социально-биологические основы физической культуры.	1. Основные понятия. 2.Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. 3. Естественное возрастное физическое развитие человека - базовая основа для его совершенствовании. 3.1. Возрастные изменения длины тела (рост). 3.2. Естественное становление основных физических качеств. 3.3. Двигательная активность как биологическая потребность организма. 4. Суточные ритмы физиологических процессов.	5	5
3	**Раздел 3.** Здоровый образ жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	1. Основные понятия. 2. Здоровье человека как ценность. Факторы, определяющие здоровый образ жизни. 3. Влияние окружающей среды на здоровье. 4.Наследственность и ее влияние на здоровье. 5.Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека. 6.Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья, его самооценка. 7.Ценностные ориентации студентов на здоровый образ	5	5

		жизни и их отражение в жизнедеятельности. 8.Физическое самовоспитание и самосовершенствование - условия здорового образа жизни.		
4	**Раздел 4** Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студентов. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	1. Средства физической культуры для оптимизации работоспособности. 2. Средства физической культуры для профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов. 3. Средства физической культуры для повышения эффективности учебного процесса.	5	5
5	**Раздел 5** Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	1. Методические принципы физического воспитания. 2 Методы физического воспитания. 3. Основы обучения движениям. 4. Средства и методы развития физических качеств. 5. Средства и методы развития силы. 6. Средства и методы развития быстроты движений. 7. Средства и методы развития выносливости. 8. Средства и методы развития гибкости. 9. Средства и методы развития ловкости.	5	5
6	**Раздел 6.** Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности	1. Основные мотивы занятий физическими упражнениями, оптимальная двигательная активность, уровень здоровья. 2. Формы и организация самостоятельных занятий. 2.1. Планирование объема и интенсивности физических упражнений учетом умственной учебной нагрузки. Расчет часов самостоятельных занятий. 3. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей и проделанной работы. Корректировка тренировочных планов. 4. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки. 5. Основные принципы оздоровительной тренировки. 6. Соответствие физической нагрузки уровню здоровья. 7. Всесторонняя направленность оздоровительной тренировки. 8. Рациональное сочетание тренировочных средств различной направленности и ритмичности нагрузки. 9. Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. ЧСС/ПАНО у лиц разного возраста.	4	6

		10. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности. 11. Особенности самостоятельных занятий для женщин. 12. Участие в соревнованиях в процессе самостоятельных занятий.		
7	**Раздел 7** Спорт. Индивидуальный выбор спорта или система физических упражнений	1. Характеристика основных групп видов спорта. 2. Индивидуальный выбор систем физических упражнений.	4	6
8	**Раздел 8** Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.	5	7
9	**Раздел 9** Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями	1. Правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. 2. Как построить тренировочное занятие. 3. Ведение дневника самоконтроля	5	7
10	**Раздел 10** Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	1. Влияние производственной гимнастики на работоспособность 2. Профилактика профессиональных заболеваний.	6	7
11	**Раздел 11** Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста (выпускника Высшей школы	1. Методические основы производственной физической культуры. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей. 2. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. 3. Роль личности руководителя во внедрении физической культуры в производственный коллектив.	3,8	6,8
Контрольные часы			-	4
Итого			53,8	69,8

4. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

№ раздела дисциплины. Вид самостоятельн	Наименование учебно-методических материалов	Количество в библиотеке / ссылка на ЭБС

ой работы		
Раздел 1	Габибов, А. Б. Жим штанги лежа. Специализированные тренировочные программы : методические указания / А. Б. Габибов. — Персиановский : Донской ГАУ, 2017. — 64 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/99899. — Режим доступа: для авториз. пользователей.	https://e.lanbook.com/book/99899
Раздел 2	Габибов, А.Б. Силовая подготовка : учебное пособие для студентов спортивного и основного отделения. Ч. 2 / А.Б. Габибов ; Донской ГАУ. - Персиановский : ДонГАУ, 2010. - 72 с. - Библиогр.: с. 69. - URL: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4647. - Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4647
Раздел 3	Корнев, В.Г. Физическая культура : курс лекций / В.Г. Корнев, А.Б. Габибов, Н.К. Кадыкова. - Персиановский : ДонГАУ, 2007. - 136 с. - URL: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4649. - Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4649
Раздел 4	Чеснова, Е. Л. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Е. Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 161 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4458-3076-4. – DOI 10.23681/210945. – Текст : электронный.	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945
Раздел 5	Физическая культура и спорт : методические указания по изучению дисциплины и выполнению контрольной работы для учащихся факультета заочного обучения всех направлений / Донской ГАУ; составитель А.Б. Габибов. - Персиановский : ДонГАУ, 2016. - 28 с. - URL: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4642. - Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4642
Раздел 6	Физическая культура и спорт : методические указания по изучению дисциплины и выполнению контрольной работы для учащихся факультета заочного обучения всех направлений / Донской ГАУ; составитель А.Б. Габибов. - Персиановский : ДонГАУ, 2016. - 28 с. - URL: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4642. - Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4642
Раздел 7	Корнев, В.Г. Физическая культура : курс лекций / В.Г. Корнев, А.Б. Габибов, Н.К. Кадыкова. - Персиановский : ДонГАУ, 2007. - 136 с. - URL: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4649. - Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4649
Раздел 8	Габибов А.Б. Баскетбол. Технико-тактические элементы в баскетболе : учебное пособие для практических занятий студентов всех направлений подготовки / А.Б. Габибов ; Новочерк. инж.-	http://biblio.dongau.ru/MegaProNIMI/UserEntry?Action=Link_FindDoc&id=429832&idb=0

	мелиор. ин-т Донской ГАУ. - Новочеркасск, 2024. - 88 с. - URL: http://biblio.dongau.ru/MegaProNIMI/UserEntry?Action=Link_FindDoc&id=429832&idb=0.	
Раздел 9	Габибов, А.Б. Физическая культура : методические рекомендации для студентов по работе над рефератами по физическому воспитанию / А.Б. Габибов. - Персиановский : ДонГАУ, 2014. - 48 с. - Библиогр.: с. 33-39. - URL: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4650. - Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4650
Раздел 10	Габибов, А.Б. Физическая культура : методические рекомендации для студентов по работе над рефератами по физическому воспитанию / А.Б. Габибов. - Персиановский : ДонГАУ, 2014. - 48 с. - Библиогр.: с. 33-39. - URL: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4650. - Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4650
Раздел 11	Чеснова, Е. Л. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Е. Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 161 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4458-3076-4. – DOI 10.23681/210945. – Текст : электронный.	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

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

Код компетенции / Индикатор достижения компетенции	**Содержание компетенции (или ее части)**	**Наименование индикатора достижения компетенции**	**В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:**		
			I этап Знать	**II этап Уметь**	**III этап Навык и (или) опыт деятельности**

Код компетенции / Индикатор достижения компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	Наименование индикатора достижения компетенции	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:		
			I этап Знать	II этап Уметь	III этап Навык и (или) опыт деятельности
(УК-7/УК-7.1, УК-7.2)	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Оценивает уровень развития личных физических качеств	влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств	оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств	оценки влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств
		УК-7.2. Выбирает методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний и утомления на рабочем месте	методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности	выбирать методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности	выбора методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности

5.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

5.2.1 Описание шкалы оценивания сформированности компетенций

Компетенции на различных этапах их формирования оцениваются шкалой: «зачтено», «не зачтено» в форме зачета.

5.2.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования

Результат обучения по дисциплине	***Критерии и показатели оценивания результатов обучения***			
	«не зачтено»	***«зачтено»***		
I этап **Знать** влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств (УК-7/УК-7.1)	**Фрагментарное применение знаний** влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств **/Отсутствие навыков**	**В целом успешное, но не систематическое применение** влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств	**В целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками** применение знаний влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств	**Успешное и систематическое применение знаний** влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств;
II этап **Уметь** оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств (УК-7/УК-7.1)	**Фрагментарное применение умений** оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств / **Отсутствие навыков.**	**В целом успешное, но не систематическое применение умений** оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств	**В целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками** умения оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств	**Успешное и систематическое применение умений** оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств
III этап **Владеть** оценки влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень	**Фрагментарное применение навыков** оценки влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает	**В целом успешное, но не систематическое применение** навыков оценки влияние образа жизни на здоровье и физическую	**В целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками** применение навыков оценки влияние образа жизни на здоровье и	**Успешное и систематическое применение навыков** оценки влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека,

развития личных физических качеств (УК-7/УК-7.1)	уровень развития личных физических качеств **/Отсутствие навыков.**	подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств	физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств	оценивает уровень развития личных физических качеств
I этап **Знать** методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности (УК-7/УК-7.2)	**Фрагментарное применение знаний** методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности **/Отсутствие навыков**	**В целом успешное, но не систематическое применение знаний** методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности	**В целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками** применение методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности	**Успешное и систематическое применение знаний** методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности
II этап **Уметь** выбирать методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности (УК-7/УК-7.2)	**Фрагментарное применение умений** выбирать методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности / **Отсутствие навыков.**	**В целом успешное, но не систематическое применение умений** выбирать методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности	**В целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками** выбирать методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности	**Успешное и систематическое применение умений** выбирать методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности
III этап	**Фрагментарное**	**В целом**	**В целом**	**Успешное и**

Владеть выбора методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности (УК-7/УК-7.2)	**применение навыков** выбора методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности /**Отсутствие навыков.**	**успешное, но не систематическое применение навыков** выбора методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности	**успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками** выбора методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности	**систематическое применение навыков** выбора методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности

5.3 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

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета

Задания для подготовки к зачету

УК-7.1

Знать

влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств

1.Оргазационно-правовой статус учебной дисциплины «Физическая культура» в вузе.
2.Средства и методы физкультурного самопознания и самосовершенствования.
3.Единая спортивная классификация.
4.Физическая культура-часть человеческой культуры.

5.Социальные функции физической культуры и спорта в современном обществе.

6 Средства физической культуры.

7. Компоненты физической культуры: физическое воспитание; физическое развитие; профессионально- прикладная культура; оздоровительно-реабилитационная физическая культура фоновые виды физической культуры; средства физической культуры.

8.Самооценка собственного здоровья.

9 Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Функциональное проявление в различных сферах жизнедеятельности.
10.Профессиональная направленность физического воспитания в вузе.

11 Определение понятия «спорт». Массовый спорт, его цели и задачи. Спорт высших достижений.
12 Влияние окружающей среды на здоровье.
13 Строение и функции опорно-двигательного аппарата.
14. Критерии эффективности использования здорового образа жизни.
15 Механизм проявления гравитационного шока.
16. Физическое воспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.
17 Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.

Уметь

1 . Методы физкультурного самопознания и самосовершенствования.

2 . Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.

Навык

Владеть основными принципами физической культуры для повышения уровня физической подготовленности, простейшими приемами самомассажа и релаксации.
1.Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
2.Формирование физической культуры личности.

УК-7.2

Знать

Знать теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, индивидуальные особенности своего организма, средства и методы развития основных физических качеств**.**
1.Понятия о социально-биологических основах физической культуры.
2.Что собой представляет общая и специальная физическая подготовка.
3.Физическая культура в структуре профессионального образования.
4.Производственная физическая культура, ее цели и задачи. Методические основы.
5.Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
6.Студенческий спорт, его организационные особенности. Система студенческих спортивных соревнований.
7.Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания.
8.Производственная физическая культура в рабочее время.
9. Правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.
10.Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
11. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития и физической подготовленности.
12. Понятие об органах и физиологических системах организма человека.
13.Здоровый образ жизни студента.
14. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья.
15. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих: выносливость; силу; скоростно-силовые качества и быстроту; координацию движений (ловкость).
16. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
17. Сопутствующие факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
18. Что является основой совершенствования физических качеств?
19. Дайте определение состояниям напряжение и перетренированность, какие первые признаки?

20. На основе каких основных закономерностей осуществляется направленное развитие ведущих способностей при воспитании физических качеств и что они устанавливают?
21. Какие формы организации тренировочных занятий?
22. Какие факторы являются определяющими динамику работоспособности студентов в учебном году?
23. Выбор видов спорта и утверждений для подготовки К будущей профессиональной деятельности.
24. ППФП студентов на учебных занятиях и во внеучебное время.
25. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.
26. Самоконтроль за физической подготовленностью

Уметь

Уметь правильно выполнять физические упражнения, составлять комплексы упражнений для развития различных качеств, преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.

1. Комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры.
2. Дыхательная гимнастика.
3. Формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениями.
4. Методика подбора средств ППФП студентов.
5. Физическая культура и спорт в свободное время. Утренняя гигиеническая гимнастика.
6. Какие упражнения обеспечивают состояние восстановления работоспособность?
7. Вводная гимнастика. Физкультурная пауза.
8. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания.
9. Определение нагрузки по показаниям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.
10. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. ЧСС/ПАНО у лиц разного возраста.
11. Приемы самомассажа и релаксации.

Навык

Владеть техникой выполнения упражнений на любые группы мышц, навыками самоконтроля физического состояния и теоретическими знаниями для физического самосовершенствования.

1. Профилактика вредных привычек.
2. Дневник самоконтроля.
3. Показатели тренированности в покое.
4. Назовите основные принципы воспитания физических качеств, каковы их особенности?
5. Дать психофизическую характеристику интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
6. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
7. Какие средства являются восстановленными для устранения утомления после значительных физических нагрузок?
8. Влияние восстановительных процедур на работоспособность.
9. Из каких направлений складывается система спортивной подготовки?
10. Методы, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие развитие и совершенствование психофизических способностей.
11. Самоконтроль, ее цели, задачи и методы исследования.
12. Чувство усталости, являющееся первым вестником утомления, с чем связано и к чему приводит?

13. Подготовка профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации.
14. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
15. Каким последствиям ведет отсутствие мышечной активности при студенческом труде?
16. Организация и проведение индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.
17. Изменения работоспособности студентов в процессе обучения: характеристика суточных изменений, изменения в течении учебного дня; изменения в течение учебной недели; изменения по семестрам и в целом за учебный год.
18. Способы физкультурного самосовершенствования с учетом ориентирования профессионального и личностного роста.

Оценочные средства закрытого и открытого типа для целей текущего контроля и промежуточной аттестации

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК-7.1 Оценивает уровень развития личных физических качеств

Задания закрытого типа:

1. К какой из задач относится формирование личностных качеств, общая волевая и специальная психологическая подготовка, формирование специальных норм спортивной этики
1) воспитательной
2) оздоровительной
3) образовательной
4) реабилитационной
Правильный ответ: 1

2. Расставьте зоны мощности по возрастанию в зависимости от продолжительности работы при циклическом характере работы:
1) большой мощности
2) субмаксимальной
3) зона максимальной мощности
4) умеренной
Правильный ответ: 3, 2, 1, 4

3. Причинами перетренированности являются
1) неправильная организация тренировочного процесса
2) нерациональное питание
3) неоправданное увеличение тренировочных нагрузок
4) резкая смена климатических условий
5) перенесѐнное спортсменом «на ногах» какое-либо» заболевание Правильный ответ: 1, 3, 5

4. В зависимости от цели использования и конструкции технические средства и тренажѐры подразделяются на
1) спортивные
2) массовые
3) оздоровительные

4) индивидуальные
5) лечебные
6) профессионально-прикладные
7) комплексные
Правильный ответ: 1, 3, 5, 6

5. Установите соответствие между понятиями двигательных способностей и их определениями:
1) силовые способности
2) силовая выносливость
3) силовая ловкость
4) общая выносливость
5) взрывная сила

а) способность развивать максимально большую силу за наименьшее время (первые 0,2-0,3 сек движения)
б) способность длительное время поддерживать необходимые силовые характеристики движений
в) комплекс различных проявлений человека в определенной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила»
г) способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины в условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц
д) способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности с использованием всего мышечного аппарата
Правильный ответ: 1 – в, 2 – б, 3 – г, 4 – д, 5 – а

Задания открытого типа:

1. Показатели функционального состояния организма, полученные процессе самоконтроля, подразделяют на субъективные и **_____**
Правильный ответ: объективные

2. В процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями рекомендуется применять следующие методы физического воспитания: равномерный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный и _____
Правильный ответ: игровой

3. К объективным показателям физической нагрузки относятся объем и _____
Правильный ответ: интенсивность

4. В самостоятельной тренировке, направленной на укрепление здоровья, преимущество следует отдавать _____ физическим нагрузкам, но иногда выполнять и анаэробные, поскольку они способствуют повышению функциональных возможностей организма.
Правильный ответ: аэробным
5. _____ - специфическая форма культурной деятельности человека и общества, направленная на раскрытие двигательных возможностей человека в условиях соперничества.
Правильный ответ: спорт

6. _____ - потенциальная возможность человека, выполнить целесообразную мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени. Зависит от внешних условий деятельности и психофизиологических резервов человека.
Правильный ответ: работоспособность

7. _____ - умение управлять своим поведением, потребностями и чувствами овладение методами и приемами психофизической и эмоционально-волевой саморегуляции.
Правильный ответ: саморегуляция

8. Смешанные движения состоят из циклических и _____ движений.
Правильный ответ: ациклических

9. _____ - организованная активная, целеустремленная деятельность человека по систематическому формированию и развитию у себя положительных и устранению отрицательных качеств в соответствии с осознанной потребности отвечать социальным требованиям к уровню здоровья, физического развития и двигательной подготовленности, а также личной стратегии физического совершенствования.
Правильный ответ: самовоспитание

10. _____ - уникальный метод самопознания, помогает наблюдать на основе выделенных критериев за качествами и свойствами личности.
Правильный ответ: самонаблюдение
11. _____ - индивидуальный, самостоятельно и регулярно заполняемый документ, отражающий динамику самочувствия, антропометрических показателей, различных показателей функционального состояния человека, резерв его основных функциональных систем и других показателей, необходимых для экспресс-оценки здоровья.
Правильный ответ: дневник здоровья

12. _____ - упражнения на удержание различных поз за счет сокращения мышц (вис на согнутых руках, угол в висе) или напряжение какой-либо группы мышц на 3-6 сек. Отдых между напряжениями 30 сек. Отдых между упражнениями 2-3 мин.
Правильный ответ: статические упражнения
13. _____ - это метод самонаблюдения за состоянием своего организма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом
Правильный ответ: самоконтроль

14. _____ - это питание человека, которое учитывает его физиологические потребности в энергетической ценности, полезных питательных веществах (белки, жиры, углеводы, витамины, минералы, микроэлементы, другие полезные вещества) основываясь на данных о возрасте, заболеваниях, физической активности, занятости, окружающей среде.
Правильный ответ: рациональное (питание)

15. Важным фактором, влияющим на характер восстановительных процессов является _____
Правильный ответ: возраст

УК-7.2 Выбирает методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний и утомления на рабочем месте

Задания закрытого типа:

1. Поставьте в правильном порядке 4 вида утомления:

1) сенсорное

2) физическое

3) умственное

4) эмоциональное

Правильный ответ: 3, 1, 4, 2

2. Установите соответствие:

1) снижение утомления

2) увеличение работоспособности

а) достаточное снабжение кислородом мышц и тканей организма

б) увеличить содержание гемоглобина в крови

в) уменьшить поступление из мышц в кровь продуктов распада (молочной кислоты)

г) активно проводить мероприятия по закаливанию организма

д) регулярно заниматься различными физическими упражнениями и видами спорта

Правильный ответ: 1 – а, в, д, 2 – б, г, д

3. Определите, какая из перечисленных особенностей характеризует оздоровительную тренировку и отличает ее от спортивной:

1) многочасовая продолжительность;

2) невысокий темп;

3) работа на предельных уровнях интенсивности;

4) активное участие в соревнованиях и стремление показать высокий результат.

Правильный ответ: 2

4. К основным гигиеническим средствам, обеспечивающим укрепление здоровья, восстановление и повышение общей и спортивной работоспособности относятся

1) правила личной гигиены

2) психотерапия

3) соблюдение рационального распорядка дня

4) оптимальные санитарно-гигиенические условия быта

5) занятия физическими упражнениями

6) хобби

Правильный ответ:1, 3, 4, 5

5. Вспомогательными гигиеническими средствами, обеспечивающими быстрейшее восстановление и стимуляцию общей, профессиональной и спортивной работоспособности являются

1) питание

2) воздействие ионизированным воздухом

3) биологически активные добавки

4) бани

Правильный ответ: 2, 4

Задания открытого типа:

1. _____ - ухудшение внимания, увеличение времени двигательной реакции, снижение умственной и физической работоспособности

Правильный ответ: умственное утомление

2. _____ - нарушение точности дозирования мышечных усилий, воспроизведения интервалов времени реагирования на движущийся объект, снижение работоспособности

Правильный ответ: физическое утомление

3. _____ - нарушение точности и быстроты действий, снижение умственной и физической работоспособности

Правильный ответ: гиподинамия/ гипокинезия

4. _____ - нарушение точности движений вследствие усиления проприоцептивного импульса, увеличение времени реакции на раздражитель

Правильный ответ: статическое напряжение мышц

5. _____ - ухудшение координации и точности движений, несоразмерность усилий, понижение способности сохранять равновесие

Правильный ответ: отрицательные эмоциональные нагрузки

6. Относительная рабочая частота сердечных сокращений (%ЧССmax) расчитывается по формуле: _____

Правильный ответ: ЧССmax = 220 – возраст человека (лет)

7. Способность противостоять физическому утомлению в процессе деятельности - _____

Правильный ответ: выносливость

8. _____ - это состояние организма, характеризующееся временным снижением работоспособности вследствие проделанной работы.

Правильный ответ: утомление

9. _____ – изменения в организме, возникающие при резком несоответствии нагрузки (в основном физической) функциональным возможностям организма.

Правильный ответ: перенапряжение

10. _____ - деятельность, предупреждающая утомление, отличающаяся от основной (предыдущей) деятельности тем, что вызывает возбуждение в другом нервном центре, снимая первоначальную напряженность труда

Правильный ответ: активный отдых

11. _____ - постепенный переход физиологических и биохимических функций к исходному состоянию после выполнения работы, физической нагрузки

Правильный ответ: восстановление

12. Совокупность мотивов, определяющих активность и целенаправленность тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена называется _____

Правильный ответ: мотивация

13. _____ - комплексное медицинское обследование, направленное на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей, достижение высоких спортивных результатов.

Правильный ответ: врачебный контроль

14. _____ проводится в течение 1–2 мин и включает 2–3 упражнения общего и локального воздействия, которые служат для снятия утомления с анализаторных и мышечных систем.

Правильный ответ: физкультурная минутка

15. Перед началом выполнения комплекса необходимо выполнить _____, в противном случае можно получить травму или первые упражнения будут потрачены на разминку, а утомление наступит быстрее

Правильный ответ: разминку

5.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Оценка знаний, умений, навыка и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций по дисциплине История и методология экономической науки проводится в форме текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль проводится в течение семестра с целью определения уровня усвоения обучающимися знаний, формирования умений и навыков, своевременного выявления преподавателем недостатков в подготовке обучающихся и принятия необходимых мер по ее корректировке, а так же для совершенствования методики обучения, организации учебной работы и оказания обучающимся индивидуальной помощи.

К текущему контролю относятся проверка знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности обучающихся:

- на занятиях (опрос, решение задач, деловая игра, круглый стол, тестирование (письменное или компьютерное), ответы (письменные или устные) на теоретические вопросы, решение практических задач и выполнение заданий на практическом занятии, выполнение и защита лабораторных работ, выполнение контрольных работ);
- по результатам выполнения индивидуальных заданий;
- по результатам проверки качества конспектов лекций, рабочих тетрадей и иных материалов;
- по результатам отчета обучающихся в ходе индивидуальной консультации преподавателя, проводимой в часы самостоятельной работы, по имеющимся задолженностям.

На первых занятиях преподаватель выдает студентам график контрольных мероприятий текущего контроля.

Аттестационные испытания проводятся преподавателем, ведущим лекционные занятия по данной дисциплине, или преподавателями, ведущими практические занятия (кроме устного экзамена). Присутствие посторонних лиц в ходе проведения аттестационных испытаний без разрешения ректора или проректора не допускается (за исключением работников университета, выполняющих контролирующие функции в соответствии со своими должностными обязанностями). В случае отсутствия ведущего преподавателя аттестационные испытания проводятся преподавателем, назначенным письменным распоряжением по кафедре.

- Инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата, могут допускаться на аттестационные испытания в сопровождении ассистентов-сопровождающих.
- Во время аттестационных испытаний обучающиеся могут пользоваться рабочей программой дисциплины, а также с разрешения преподавателя справочной и нормативной литературой, калькуляторами.
- Время подготовки ответа при сдаче зачета в устной форме должно составлять не менее 40 минут (по желанию обучающегося ответ может быть досрочным). Время ответа – не более 15 минут.
- При подготовке к устному экзамену экзаменуемый, как правило, ведет записи в листе устного ответа, который затем (по окончании экзамена) сдается экзаменатору.
- При проведении зачета экзаменационный билет выбирает сам экзаменуемый в случайном порядке.
- Экзаменатору предоставляется право задавать обучающимся дополнительные вопросы в рамках программы дисциплины текущего семестра, а также, помимо теоретических вопросов, давать задачи, которые изучались на практических занятиях.
- Оценка результатов устного аттестационного испытания объявляется обучающимся в день его проведения. При проведении письменных аттестационных

испытаний или компьютерного тестирования – в день их проведения или не позднее следующего рабочего дня после их проведения.

- Результаты выполнения аттестационных испытаний, проводимых в письменной форме, форме итоговой контрольной работы или компьютерного тестирования, должны быть объявлены обучающимся и выставлены в зачётные книжки не позднее следующего рабочего дня после их проведения.

Наименование темы контрольного мероприятия	**Формируемая компетенция**	**Этап формирования компетенции**	**Форма контрольного мероприятия**	**Дата проведения контрольного мероприятия**
Раздел 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	УК-7.1, УК-7.2	I этап II этап III этап	Контрольный устный опрос	Октябрь
Раздел 2 Социально-биологические основы физической культуры.	УК-7.1, УК-7.2	I этап II этап III этап		
Раздел 3 Здоровый образ жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	УК-7.1, УК-7.2	I этап II этап III этап	Контрольный письменный опрос	Ноябрь
Раздел 4 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студентов. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	УК-7.1, УК-7.2	I этап II этап III этап		
Раздел 5 Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.	УК-7.1, УК-7.2	I этап II этап III этап	Реферат	Декабрь
Раздел 6 Организация самостоятельных занятий	УК-7.1, УК-7.2	I этап II этап III этап		

физическими упражнениями различной направленности				
Раздел 7 Спорт. Индивидуальный выбор спорта или система физических упражнений.	УК-7.1, УК-7.2	I этап II этап III этап	Контрольный устный опрос	Январь
Раздел 8 Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	УК-7.1, УК-7.2	I этап II этап III этап		
Раздел 9 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.	УК-7.1, УК-7.2	I этап II этап III этап	Контрольный письменный опрос	Февраль
Раздел 10 Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	УК-7.1, УК-7.2	I этап II этап III этап	Реферат	Март
Раздел 11 Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста (выпускника Высшей школы).	УК-7.1, УК-7.2	I этап II этап III этап	Контрольный письменный опрос	Апрель

Устный опрос **–** наиболее распространенный метод контроля знаний студентов, предусматривающий уровень овладения компетенциями, в т. ч. полноту знаний теоретического контролируемого материала.

При устном опросе устанавливается непосредственный контакт между преподавателем и студентом, в процессе которого преподаватель получает широкие возможности для изучения индивидуальных особенностей усвоения студентами учебного материала.

Устный опрос по дисциплине проводится на основании самостоятельной работы студента по каждому разделу. Вопросы представлены в планах лекций по дисциплине.

Различают фронтальный, индивидуальный и комбинированный опрос. *Фронтальный* опрос проводится в форме беседы преподавателя с группой. Он органически сочетается с повторением пройденного, являясь средством для закрепления знаний и умений. Его достоинство в том, что в активную умственную работу можно вовлечь всех студентов группы. Для этого вопросы должны допускать краткую форму ответа, быть лаконичными,

логически увязанными друг с другом, даны в такой последовательности, чтобы ответы студентов в совокупности могли раскрыть содержание раздела, темы. С помощью фронтального опроса преподаватель имеет возможность проверить выполнение студентами домашнего задания, выяснить готовность группы к изучению нового материала, определить сформированность основных понятий, усвоение нового учебного материала, который только что был разобран на занятии. Целесообразно использовать фронтальный опрос также перед проведением практических работ, так как он позволяет проверить подготовленность студентов к их выполнению.

Вопросы должны иметь преимущественно поисковый характер, чтобы побуждать студентов к самостоятельной мыслительной деятельности.

Индивидуальный опрос предполагает объяснение, связные ответы студентов на вопрос, относящийся к изучаемому учебному материалу, поэтому он служит важным средством развития речи, памяти, мышления студентов. Чтобы сделать такую проверку более глубокой, необходимо ставить перед студентами вопросы, требующие развернутого ответа.

Вопросы для индивидуального опроса должны быть четкими, ясными, конкретными, емкими, иметь прикладной характер, охватывать основной, ранее пройденный материал программы. Их содержание должно стимулировать студентов логически мыслить, сравнивать, анализировать сущность явлений, доказывать, подбирать убедительные примеры, устанавливать причинно-следственные связи, делать обоснованные выводы и этим способствовать объективному выявлению знаний студентов. Вопросы обычно задают всей группе и после небольшой паузы, необходимой для того, чтобы все студенты поняли его и приготовились к ответу, вызывают для ответа конкретного студента.

Для того чтобы вызвать при проверке познавательную активность студентов всей группы, целесообразно сочетать индивидуальный и фронтальный опрос.

Длительность устного опроса зависит от учебного предмета, вида занятий, индивидуальных особенностей студентов.

В процессе устного опроса преподавателю необходимо побуждать студентов использовать при ответе схемы, графики, диаграммы.

Заключительная часть устного опроса – подробный анализ ответов студентов. Преподаватель отмечает положительные стороны, указывает на недостатки ответов, делает вывод о том, как изучен учебный материал. При оценке ответа учитывает его правильность и полноту, сознательность, логичность изложения материала, культуру речи, умение увязывать теоретические положения с практикой, в том числе и с будущей профессиональной деятельностью.

Критерии и шкалы оценивания устного опроса

Критерии оценки при текущем контроле	Оценка
Студент отсутствовал на занятии или не принимал участия. Неверные и ошибочные ответы по вопросам, разбираемым на семинаре	«неудовлетворительно»
Студент принимает участие в обсуждении некоторых проблем, даёт расплывчатые ответы на вопросы. Описывая тему, путается и теряет суть вопроса. Верность суждений, полнота и правильность ответов – 40-59 %	«удовлетворительно»
Студент принимает участие в обсуждении некоторых проблем, даёт ответы на некоторые вопросы, то есть не проявляет достаточно высокой активности. Верность суждений студента, полнота и правильность ответов 60-79%	«хорошо»
Студент демонстрирует знание материала по разделу, основанные на знакомстве с обязательной литературой и современными публикациями; дает логичные,	«отлично»

аргументированные ответы на поставленные опросы. Высокая активность студента при ответах на вопросы преподавателя, активное участие в проводимых дискуссиях. Правильность ответов и полнота их раскрытия должны составлять более 80%	

Критерии и шкалы оценивания рефератов (докладов)

Оценка	Профессиональные компетенции	Отчетность
5	Работа выполнена на высоком профессиональном уровне. Полностью соответствует поставленным в задании целям и задачам. Представленный материал в основном верен, допускаются мелкие неточности. Студент свободно отвечает на вопросы, связанные с докладом. Выражена способность к профессиональной адаптации, интерпретации знаний из междисциплинарных областей	Письменно оформленный доклад (реферат) представлен в срок. Полностью оформлен в соответствии с требованиями.
4	Работа выполнена на достаточно высоком профессиональном уровне, допущены несколько существенных ошибок, не влияющих на результат. Студент отвечает на вопросы, связанные с докладом, но недостаточно полно.	Письменно оформленный доклад (реферат) представлен в срок, но с некоторыми недоработками.
3	Уровень недостаточно высок. Допущены существенные ошибки, не существенно влияющие на конечное восприятие материала. Студент может ответить лишь на некоторые из заданных вопросов, связанных с докладом.	Письменно оформленный доклад (реферат) представлен со значительным опозданием (более недели). Имеются отдельные недочеты в оформлении.
2 и ниже	Работа выполнена на низком уровне. Допущены грубые ошибки. Ответы на связанные с докладом вопросы обнаруживают непонимание предмета и отсутствие ориентации в материале доклада.	Письменно оформленный доклад (реферат) представлен со значительным опозданием (более недели). Имеются существенные недочеты в оформлении.

Процедура оценивания компетенций обучающихся основана на следующих стандартах:

1. Периодичность проведения оценки (по каждому разделу дисциплины).
2. Многоступенчатость: оценка (как преподавателем, так и студентами группы) и самооценка обучающегося, обсуждение результатов и комплекс мер по устранению недостатков.
3. Единство используемой технологии для всех обучающихся, выполнение условий сопоставимости результатов оценивания.
4. Соблюдение последовательности проведения оценки: предусмотрено, что развитие компетенций идет по возрастанию их уровней сложности, а оценочные средства на каждом этапе учитывают это возрастание. Так по каждому разделу дисциплины идет накопление знаний, на проверку которых направлены такие оценочные средства как устный опрос и подготовка докладов. Далее проводится задачное обучение, позволяющее оценить не только знания, но умения, навык и опыт применения студентов по их применению. На

заключительном этапе проводится тестирование, устный опрос или письменная контрольная работа по разделу.

Промежуточная аттестация осуществляется, в конце каждого семестра и представляет собой итоговую оценку знаний по дисциплине в виде проведения экзаменационной процедуры (экзамена), выставления зачета, защиты курсовой работы.

Процедура промежуточной аттестации проходит в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации обучающихся. Промежуточная аттестация в форме зачета проводится в форме компьютерного тестирования или устного опроса, в форме экзамена - в устной форме.

Аттестационные испытания в форме зачета проводятся преподавателем, ведущим лекционные занятия по данной дисциплине, или преподавателями, ведущими практические занятия. Аттестационные испытания в форме устного экзамена проводятся преподавателем, ведущим лекционные занятия по данной дисциплине. Присутствие посторонних лиц в ходе проведения аттестационных испытаний без разрешения ректора или проректора не допускается (за исключением работников университета, выполняющих контролирующие функции в соответствии со своими должностными обязанностями). В случае отсутствия ведущего преподавателя аттестационные испытания проводятся преподавателем, назначенным письменным распоряжением по кафедре.

Инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата, могут допускаться на аттестационные испытания в сопровождении ассистентов-сопровождающих.

Во время аттестационных испытаний обучающиеся могут пользоваться рабочей программой дисциплины, а также с разрешения преподавателя справочной и нормативной литературой, калькуляторами.

Время подготовки ответа при сдаче экзамена в устной форме должно составлять не менее 40 минут (по желанию обучающегося ответ может быть досрочным). Время ответа – не более 15 минут.

При проведении устного экзамена экзаменационный билет выбирает сам экзаменуемый в случайном порядке. При подготовке к устному экзамену экзаменуемый, как правило, ведет записи в листе устного ответа, который затем (по окончании экзамена) сдается экзаменатору.

Экзаменатору предоставляется право задавать обучающимся дополнительные вопросы в рамках программы дисциплины, а также, помимо теоретических вопросов, давать задачи, которые изучались на практических занятиях.

Оценка результатов компьютерного тестирования и устного аттестационного испытания объявляется обучающимся в день его проведения.

Порядок подготовки и проведения промежуточной аттестации в форме зачета

Действие	Сроки	Методика	Ответственный
Выдача заданий к зачету	1 - 4 неделя семестра	На лекциях, по интернет	Ведущий преподаватель
Консультации	в сессию	На групповой консультации	Ведущий преподаватель
Зачет	В сессию	Устно по ФОС	Ведущий преподаватель
Формирование оценки («зачтено»/ «не зачтено»)	На зачете	В соответствии с критериями	Ведущий преподаватель

6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература	**Количество в библиотеке / ссылка на ЭБС**
Физическая культура и спорт : методические указания по изучению дисциплины и выполнению контрольной работы для учащихся факультета заочного обучения всех направлений / Донской ГАУ; составитель А.Б. Габибов. - Персиановский : ДонГАУ, 2016. - 28 с. - URL: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4642. - Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4642
Габибов, А.Б. Физическая культура : методические рекомендации для студентов по работе над рефератами по физическому воспитанию / А.Б. Габибов. - Персиановский : ДонГАУ, 2014. - 48 с. - Библиогр.: с. 33-39. - URL: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4650. - Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4650
Корнев, В.Г. Физическая культура : курс лекций / В.Г. Корнев, А.Б. Габибов, Н.К. Кадыкова. - Персиановский : ДонГАУ, 2007. - 136 с. - URL: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4649. - Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4649
Чеснова, Е. Л. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Е. Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 161 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4458-3076-4. – DOI 10.23681/210945. – Текст : электронный.	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945
Дополнительная литература	Количество в библиотеке / ссылка на ЭБС
Габибов, А. Б. Жим штанги лежа. Специализированные тренировочные программы : методические указания / А. Б. Габибов. — Персиановский : Донской ГАУ, 2017. — 64 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/99899. — Режим доступа: для авториз. пользователей.	https://e.lanbook.com/book/99899
Габибов, А.Б. Силовая подготовка : учебное пособие для студентов спортивного и основного отделения. Ч. 2 / А.Б. Габибов ; Донской ГАУ. - Персиановский : ДонГАУ, 2010. - 72 с. - Библиогр.: с. 69. - URL: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4647. - Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4647
Габибов А.Б. Баскетбол. Технико-тактические элементы в баскетболе : учебное пособие для практических занятий студентов всех направлений подготовки / А.Б. Габибов ; Новочерк. инж.-мелиор. ин-т Донской ГАУ. - Новочеркасск, 2024. - 88 с. - URL: http://biblio.dongau.ru/MegaProNIMI/UserEntry?Action=Link_FindDoc&id=429832&idb=0.	http://biblio.dongau.ru/MegaProNIMI/UserEntry?Action=Link_FindDoc&id=429832&idb=0

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Методические рекомендации по работе над конспектом лекций во время и после проведения лекции.

В ходе лекционных занятий обучающимся рекомендуется выполнять следующие действия. Вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации по их применению. Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций.

Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых о неаудиторное время можно сделать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

Методические рекомендации к практическим занятиям с практикоориентированными заданиями.

При подготовке к практическим занятиям обучающимся необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы. В ходе подготовки к практическим занятиям необходимо освоить основные понятия и методики расчета показателей, ответить на контрольные опросы. В течение практического занятия студенту необходимо выполнить задания, выданные преподавателем, что зачитывается как текущая работа студента и оценивается по критериям, представленным в пунктах 6.4 РПД.

Методические рекомендации по подготовке доклада.

При подготовке доклада рекомендуется сделать следующее. Составить план-конспект своего выступления. Продумать примеры с целью обеспечения тесной связи изучаемой теории с практикой. Подготовить сопроводительную слайд-презентацию и/или демонстрационный раздаточный материал по выбранной теме. Рекомендуется провести дома репетицию выступления с целью отработки речевого аппарата и продолжительности выступления(регламент– 7-10 мин.).

Выполнение индивидуальных типовых задач.

В случае пропусков занятий, наличия индивидуального графика обучения и для закрепления практических навыков студентам могут быть выданы типовые индивидуальные задания которые должны быть сданы в установленный преподавателем срок.

Рекомендации по работе с научной и учебной литературой

Работа с учебной и научной литературой является главной формой самостоятельной работы и необходима при подготовке к устному опросу на практических занятиях, к контрольным работам, тестированию. Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны быть выполнены также аккуратно, содержать ответы на каждый поставленный в теме вопрос, иметь ссылку на источник информации с обязательным указанием автора, названия и года издания используемой научной литературы. Конспект может быть опорным (содержать лишь основные ключевые позиции), но при этом позволяющим дать полный ответ по вопросу, может быть подробным. Объем конспекта определяется самим обучающимся.

В процессе работы с учебной и научной литературой обучающийся может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных вопросов, рассмотренных в источнике);
- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение основных мыслей автора);
- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);
- создавать конспекты (развернутые тезисы).

8. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАМНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ БАЗ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ

Перечень лицензионного программного обеспечения

Windows 8.1;

Adobe acrobat reader;

Google Chrome;
Unreal Commander;
Zoom;
Skype;
Dr.Web;
7-zip;
Yandex Browser;
Лаборатория ММИС «Планы».

Перечень профессиональных баз данных

1. Общероссийская сеть распространения правовой информации «Консультант Плюс». – Режим доступа: http://www.consultant.ru
2. СПС ГАРАНТ. – Режим доступа: http://www.garant.ru

Перечень информационных справочных систем

1. Официальный сайт Министерства по физической культуре и спорту Ростовской области http:// www.minsport.donland.ru
2. Официальный портал правительства Ростовской области http://www.donland.ru
3. Сетевое издание «Центр раскрытия корпоративной информации» http://www.e-disclosure.ru
4. ЭБС «Лань» http: / /e.lanbook.com
5. ЭБС «AgriLib» http://ebs.rgazu.ru

Примечание: информационные технологии включают программное обеспечение и информационные справочные системы

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Учебные аудитории для проведения учебных занятий - оснащены оборудованием и техническими средствами обучения.

Помещение для самостоятельной работы – оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Организации.

Оснащенность и адрес помещений

Аудитория № 5 Спортивный зал. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью (место преподавателя). Технические средства обучения: специализированное учебное оборудование - спортивное оборудование и инвентарь (сетка волейбольная (1), стойки для сетки (1 комплект), гири (25), перекладина (1), брус (1), штанга (1), стол для армспорта (1)).	346493, Ростовская область, Октябрьский район, п. Персиановский, ул. Кривошлыкова, дом № 27
Аудитория № 127 Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации; Помещение для самостоятельной работы обучающихся, укомплектованное специализированной мебелью (рабочее место преподавателя, столы, стулья, доска меловая (1)). Технические средства обучения: набор демонстрационного оборудования - проектор (1), интерактивная доска (1), принтер (1), компьютеры (8) с возможностью подключения к сети «Интернет», доступ в электронную информационно-образовательную среду организации, сканер (1); учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации,	346493, Ростовская область, Октябрьский район, п. Персиановский, ул. Кривошлыкова, дом № 24

соответствующие рабочим программам дисциплин (переносное). Windows 8.1 Лицензия № 64496831 от 12.12.2014 OPEN 94501246ZZE1612 от Microsoft Volume Licensing Service Center; Office Standard 2016 Лиц. № 66241743 OPEN 96247974ZZE1712 от Microsoft Volume Licensing Service Center; Office; Adobe acrobat reader Свободно распространяемое проприетарное программное обеспечение; Google Chrome Свободно распространяемое ПО, лицензия freeware; МТС Линк тариф Free Свободно распространяемое ПО, МТС Линк тариф Free Свободно распространяемое ПО, Яндекс Телемост Свободно распространяемое ПО ; Yandex Browser Свободно распространяемое ПО, Inc; ; 7-zip Свободно распространяемое ПО, GNU Lesser General Public License; Yandex Browser Свободно распространяемое ПО; Dr.Web Договор № РГА02040026 от «05» Февраля 2026 г. между ФГБОУ ВО «Донской ГАУ» и ООО «КОМПАНИЯ ГЭНДАЛЬФ»	
Кабинет № 45 Помещение для самостоятельной работы (электронный читальный зал), укомплектовано специализированной (учебной) мебелью, оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечено доступом в электронную информационно-образовательную среду организации. Windows 8.1 Лицензия №65429551 от 30.06.2015 OPEN 95436094ZZE1706 от Microsoft Volume Licensing Service Center; Office Standard 2013 Лицензия № 65429549 от 30.06.2015 OPEN 95436094ZZE1706 Microsoft Volume Licensing Service Center; OpenOffice Свободно распространяемое ПО, лицензия Apache License 2.0, LGPL; Adobe acrobat reader Свободно распространяемое проприетарное программное обеспечение; МТС Линк тариф Free Свободно распространяемое ПО, Яндекс Телемост Свободно распространяемое ПО ; Yandex Browser Свободно распространяемое ПОYandex Browser Свободно распространяемое ПО; Лаборатория ММИС «АС «Нагрузка» Договор 8630 от 04.10.2021 между ФГБОУ ВО «Донской ГАУ» и ООО «Лаборатория ММИС»; Лаборатория ММИС Деканат Договор №3830-254 от 14 апреля 2024 между ФГБОУ ВО «Донской ГАУ» и ООО «Лаборатория ММИС»; Лаборатория ММИС»Планы» Договор №3830-254 от 14 апреля 2025 г. г между ФГБОУ ВО «Донской ГАУ» и ООО «Лаборатория ММИС»; Система контент –фильтрации SkyDNS (SkyDNS агент) Договор № 2789-24 от 16 мая 2024 г. г. ООО «СкайДНС»; Dr.Web Договор № РГА02040026 от «05» Февраля 2026 г. между ФГБОУ ВО «Донской ГАУ» и ООО «КОМПАНИЯ ГЭНДАЛЬФ»; 7-zip Свободно распространяемое ПО, GNU Lesser General Public License	346493, Ростовская область, Октябрьский район, п. Персиановский, ул. Кривошлыкова, дом № 27