

**Новочеркасский инженерно-мелиоративный институт им. А.К. Кортунова филиал
ФГБОУ ВО Донской ГАУ**

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета ИМФ

А.В. Федорян _____

" ____ " _____ 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплины	Б1.О.35 Физическая культура и спорт
Направление(я)	21.03.01 Нефтегазовое дело
Направленность (и)	Сооружение и ремонт объектов систем трубопроводного транспорта
Квалификация	бакалавр
Форма обучения	очно-заочная
Факультет	Факультет механизации
Кафедра	Физическое воспитание
Учебный план	2024_21.03.01_oz.plx.plx 21.03.01 Нефтегазовое дело
ФГОС ВО (3++) направления	Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 21.03.01 Нефтегазовое дело (приказ Минобрнауки России от 09.02.2018 г. № 96)
Общая трудоемкость	72 / 2 ЗЕТ
Разработчик (и):	ст. препод., Багута Н.А.
Рабочая программа одобрена на заседании кафедры	Физическое воспитание
Заведующий кафедрой	Габиров А.Б.
Дата утверждения плана уч. советом от 31.01.2024 протокол № 5. Дата утверждения рабочей программы уч. советом от 12.04.2024 протокол № 7	

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

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72
в том числе:
аудиторные занятия 10
самостоятельная работа 58
часов на контроль 4

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	2 (1.2)		Итого	
Неделя	12 2/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	10	10	10	10
Итого ауд.	10	10	10	10
Контактная работа	10	10	10	10
Сам. работа	58	58	58	58
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	72	72	72	72

Виды контроля в семестрах:

Зачет	2	семестр
-------	---	---------

2. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

2.1	Целью освоения дисциплины является формирование всех компетенций предусмотренным учебным планом в области физической культуры и спорта, и способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
-----	---

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б1.О
3.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
3.1.1	Дисциплина базируется на знаниях, умениях и навыках приобретенных студентами в ходе обучения, по предмету физическая культура и спорт.	
3.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
3.2.1	Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Адаптивная физическая культура	
3.2.2	Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Гимнастика	
3.2.3	Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Дартс (специальная медицинская группа)	
3.2.4	Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Легкая атлетика	
3.2.5	Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Спортивные единоборства	
3.2.6	Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Спортивные игры	
3.2.7	Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Шахматы (специальная медицинская группа)	
3.2.8	Выполнение, подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы	
3.2.9	Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Адаптивная физическая культура	
3.2.10	Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Гимнастика	
3.2.11	Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Дартс (специальная медицинская группа)	
3.2.12	Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Спортивные единоборства	
3.2.13	Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Спортивные игры	
3.2.14	Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Шахматы (специальная медицинская группа)	

4. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

УК-7.1 : 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

5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Индикаторы	Литература	Интеракт.	Примечание
	Раздел 1. Раздел 1. Содержание разделов дисциплины (по лекциям)						

1.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры, компоненты физической культуры, краткая история физической культуры, возрастание роли физической культуры в современном обществе, физическая культура и спорт в высшем учебном заведении, правовые и организационные основы физического воспитания студентов. /Лек/	2	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	0	
1.2	Социально-биологические основы физической культуры. Организм как биологическая система, анатомо–морфологические особенности организма, костная система и её функции, мышечная система и её функции, органы пищеварения и выделения, физиологические системы организма, двигательная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности, средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности, функциональные показатели тренированности организма в покое и при выполнении предельно напряжённой работы, обмен веществ и энергии. /Лек/	2	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	0	

1.3	Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья. Понятие «здоровье» и его содержание, функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности, влияние окружающей среды на здоровье, ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности, организация режима труда, отдыха и сна, организация режима питания, организация двигательной активности, личная гигиена и закаливание, профилактика вредных привычек, культура межличностного общения, психофизическая регуляция организма, физическое самовоспитание и самосовершенствование – условие здорового образа жизни. /Лек/	2	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	0	
1.4	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Понятие о принципах методики физического воспитания и их назначение, средства и методы физического воспитания, воспитание физических качеств, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, принципы спортивной тренировки, тренировочное занятие. /Лек/	2	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	0	

1.5	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра. Краткое содержание: Цель и задачи производственной физической культуры, методические основы производственной физической культуры, производственная физическая культура в рабочее время, методика составления и проведения комплексов упражнений вводной гимнастики, физкультурной паузы и физкультурной минутки, физическая культура и спорт в свободное время, физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха, дополнительные средства повышения работоспособности, профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. /Лек/	2	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	0	
	Раздел 2. Раздел 3. Самостоятельная работа						
2.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры, компоненты физической культуры, краткая история физической культуры, возрастание роли физической культуры в современном обществе, физическая культура и спорт в высшем учебном заведении, правовые и организационные основы физического воспитания студентов. /Ср/	2	12	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	0	
2.2	Социально-биологические основы физической культуры. Организм как биологическая система, анатомо–морфологические особенности организма, костная система и её функции, мышечная система и её функции, органы пищеварения и выделения, физиологические системы организма, двигательная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности, средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности, функциональные показатели тренированности организма в покое и при выполнении предельно напряжённой работы, обмен веществ и энергии. /Ср/	2	12	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	0	

2.3	Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья. Понятие «здоровье» и его содержание, функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности, влияние окружающей среды на здоровье, ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности, организация режима труда, отдыха и сна, организация режима питания, организация двигательной активности, личная гигиена и закаливание, профилактика вредных привычек, культура межличностного общения, психофизическая регуляция организма, физическое самовоспитание и самосовершенствование – условие здорового образа жизни. /Ср/	2	12	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	0	
2.4	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Понятие о принципах методики физического воспитания и их назначение, средства и методы физического воспитания, воспитание физических качеств, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, принципы спортивной тренировки, тренировочное занятие. /Ср/	2	12	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	0	
2.5	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра. Краткое содержание: Цель и задачи производственной физической культуры, методические основы производственной физической культуры, производственная физическая культура в рабочее время, методика составления и проведения комплексов упражнений вводной гимнастики, физкультурной паузы и физкультурной минутки, физическая культура и спорт в свободное время, физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха, дополнительные средства повышения работоспособности, профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. /Ср/	2	10	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	0	
	Раздел 3. Раздел 4. Итоговый контроль						

3.1	Проведение зачёта /Зачёт/	2	4	УК-7.1 УК-7.2		0	
-----	---------------------------	---	---	---------------	--	---	--

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

6.1. Контрольные вопросы и задания

При освоении дисциплины предусмотрен промежуточный и итоговый контроль знаний студентов.

Текущий контроль знаний проводится в соответствии с Положением о текущей аттестации обучающихся от 15 мая 2024г.

Текущая аттестация в форме балльно-рейтинговой системы (далее - БРС) применяется для обучающихся очной формы обучения.

В рамках БРС успеваемость обучающихся по каждой дисциплине оценивают следующие виды контроля: текущий контроль (ТК), промежуточный контроль (ПК), активность (А) и итоговый контроль (ИК). Сдача зачета/экзамена обязательна при желании обучающегося повысить итоговый рейтинговый балл или если студент не набрал по БРС минимальное количество баллов (51 балл).

Периодичность проведения ТК и ПК:

- текущий контроль – 3 за семестр;
- промежуточный контроль – 3 за семестр.

Формы ТК по дисциплине:

ТК 1

-посещение занятий без опозданий в соответствующей спортивной форме и обуви при строгом соблюдении техники безопасности 80 и более % - (6 баллов);

-посещение занятий без опозданий в соответствующей спортивной форме и обуви при строгом соблюдении техники безопасности 90 и более % - (8 баллов);

-посещение занятий без опозданий в соответствующей спортивной форме и обуви при строгом соблюдении техники безопасности и 100 % посещении - (10 баллов);

ТК 2

-посещение занятий без опозданий в соответствующей спортивной форме и обуви при строгом соблюдении техники безопасности 80 и более % - (6 баллов);

-посещение занятий без опозданий в соответствующей спортивной форме и обуви при строгом соблюдении техники безопасности 90 и более % - (8 баллов);

-посещение занятий без опозданий в соответствующей спортивной форме и обуви при строгом соблюдении техники безопасности и 100 % посещении - (10 баллов);

ТК 3

-посещение занятий без опозданий в соответствующей спортивной форме и обуви при строгом соблюдении техники безопасности 80 и более % - (6 баллов);

-посещение занятий без опозданий в соответствующей спортивной форме и обуви при строгом соблюдении техники безопасности 90 и более % - (8 баллов);

-посещение занятий без опозданий в соответствующей спортивной форме и обуви при строгом соблюдении техники безопасности и 100 % посещении - (10 баллов);

Формы ПК по дисциплине.

ПК 1. Раздел «Баскетбол»

Фонд тестовых упражнений оценки спортивно-технической подготовленности студентов основного учебного отделения.

Тесты Юноши Девушки

Баллы

2 3 2 3

1. Прыжки боком через гимнастическую скамейку

с двух ног (за 1 мин, кол-во раз) 60 80 60 80

2. Челночный бег 4х9м (с) 9,6 9,4 10,2 9,4

3. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) 10 15 - -

3. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз) - - - 6

4. Штрафные броски (кол-во попаданий из 10 попыток) 6 8 6 8

5. Скоростное ведение мяча 20 м (с) 9,6 9,1 11,4 10,7

13

ПК 2. Раздел "Баскетбол"

Фонд тестовых упражнений оценки спортивно-технической подготовленности студентов основного учебного отделения

Тесты Юноши Девушки

Баллы

2 3 2 3

1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) 230 250 165 190

2. Прыжки через скакалку двумя ногами (кол-во раз за 1 мин) 120 140 120 140

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) 30 40 9 15

4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) 40 50 30 40

5. Штрафные броски (кол-во попаданий из 10 попыток) 9,6 9,1 11,4 10,7

ПК 3.

Выполнение реферата на заданную тему.

ПК 1. Раздел «Волейбол»

Фонд тестовых упражнений оценки спортивно-технической подготовленности студентов основного учебного отделения.

Тесты Юноши Девушки

Баллы

2 3 2 3

1. Прыжки боком через гимнастическую скамейку с двух ног (за 1 мин, кол-во раз)	60	80	60	80				
2. Челночный бег 4х9м (с)	9,6	9,4	10,2	9,4				
3. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)			10	15	-	-	-	
3. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)			-	-			6	13
4. Передача волейбольного мяча двумя руками сверху (в парах без потери мяча)	15	25	15	25				
5. Передача волейбольного мяча двумя руками снизу (в парах без потери мяча)	15	25	15	25				

ПК 2. Раздел «Волейбол»

Фонд тестовых упражнений оценки спортивно-технической подготовленности студентов основного учебного отделения

Тесты Юноши Девушки

Баллы

2 3 2 3

1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	230	250	165	190				
2. Прыжки через скакалку двумя ногами (кол-во раз за 1 мин)		120	140	120	140			
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)		30	40	9	15			
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)		40	50		30	40		
5. Верхняя подача (кол-во раз, без потери мяча)	8	9	7	9				

ПК 3.

Выполнение реферата на заданную тему.

ПК 1. Раздел «Настольный теннис»

Фонд тестовых упражнений оценки спортивно-технической подготовленности студентов основного учебного отделения.

Тесты Юноши Девушки

Баллы

2 3 2 3

1. Прыжки боком через гимнастическую скамейку боком								
5 серий по 10 с, с 15 с интервалом отдыха (сумма серий, кол-во)	90	100	75	90				
2. Челночный бег 4х9м (с)	9,6	9,4	10,2	9,4				
3. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	10	15	-	-				
3. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	-	-			6	13		
4. Набивание ладонной и тыльной стороной ракетки (кол-во раз, без потери мяча)	50	70	50	70				
5.Подача толчком ладонной и тыльной стороной ракетки (кол-во раз, без потери мяча)	10	15	10	15				

ПК 2. Раздел «Настольный теннис»

Фонд тестовых упражнений оценки спортивно-технической подготовленности студентов основного учебного отделения

Тесты Юноши Девушки

Баллы

2 3 2 3

1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	230	250	165	190				
2. Прыжки через скакалку двумя ногами (кол-во раз за 1 мин)		120	140	120	140			
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)		30	40	9	15			
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)		40	50		30	40		
5. Игра накатом/подрезкой по диагонали (кол-во раз, без потери мяча)	15	25		15	25			

ПК 3.

Выполнение реферата на заданную тему.

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) перенесённое спортсменом «на ногах» какое-либо заболевание

Правильный ответ: 1, 3, 5

4. В зависимости от цели использования и конструкции технические средства и тренажёры 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

6.2. Темы письменных работ

Темы письменных работ (рефератов, эссе)

1. Здоровье женщины - здоровье нации.
2. Активный отдых в жизни семьи.
3. Физическая культура как фактор здоровья и долголетия. Возрастные изменения в организме женщины в процессе старения.
4. Современные методики коррекции фигуры средствами физической культуры: шейпинг, йога, бодибилдинг и др.
5. Основы методики дыхательной гимнастики.
6. Понятие о физической реабилитации, средства и методы.
7. Определение понятия профессионально-прикладная физическая подготовка, цели и задачи.
8. Средства и методы реализации профессионально-прикладной физической подготовки.
9. Дефекты осанки, их профилактика.
10. Корректирующие упражнения при дефектах осанки и сколиозах.
11. Современные дыхательные методики.
12. Закаливание - средство профилактики простудных заболеваний.
13. Профилактика плоскостопия.
14. Физическое воспитание в семье
15. Развитие двигательных способностей
16. История Олимпийских игр как международного спортивного движения
17. Основы профессионально-прикладной физической подготовки будущего специалиста.
18. Основы и организация школьного туризма.
19. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
20. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.

21. Способы улучшения зрения.
22. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
23. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
24. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
25. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
26. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
27. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
28. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
29. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.)
30. Организация и проведение туристических соревнований, туристических слетов.
31. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры
32. Средства и методы воспитания физических качеств.
33. Виды физических нагрузок, их интенсивность.
34. Физическая культура как учебная дисциплина в ВУЗе, её цели и задачи.
35. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
36. Гигиенические основы физического воспитания.
37. Гиподинамия или малоподвижный образ жизни, его влияние на организм человека.
38. Двигательная активность как важнейший фактор укрепления здоровья.
39. Физические упражнения - основное средство физической культуры.
- Классификация физических упражнений.
40. Роль физических упражнений в формировании ЗОЖ студенческой молодежи.
41. Социально - биологические основы физической культуры.
42. Оздоровительная физическая культура как фактор укрепления и сохранения здоровья.
43. Закаливание организма - как одна из форм оздоровления. Природные факторы сохранения и укрепления здоровья.
44. Основы занятий оздоровительной ходьбой.
45. Основы занятий оздоровительным бегом.
46. Плавание как средство укрепления здоровья.
47. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании.
48. Контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий ФК.
49. Методы исследования физического развития.
50. Методы исследования физической подготовленности
51. Методы исследования функционального состояния организма.
52. Использование хронометра, тонометра, весов, ростомера для контроля и самоконтроля.
53. Утренняя гигиеническая гимнастика как одна из форм самостоятельных занятий физической культурой.
54. Сущность и содержание понятий «здоровье», «здоровый образ жизни».
55. Рациональное питание, режим труда и отдыха, гигиена тела как условие здорового образа жизни.
56. Витамины, жиры, белки и углеводы. Их роль в обеспечении нормальной жизнедеятельности организма.
57. Вспомогательные средства и методы восстановления и повышения работоспособности.
58. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
59. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.
60. Влияние физических нагрузок на организм человека.
61. Адаптация организма к физическим нагрузкам, компенсаторные и приспособительные реакции организма.
62. Дозирование физических нагрузок с учетом функционального состояния.
63. Содержание, формы и основы методики самостоятельных занятий (утренняя гигиеническая гимнастика, индивидуальные домашние задания, упражнения в режиме учебного дня).
64. Представление о двигательном режиме студенческой молодежи.
65. Цели, задачи и средства общей физической подготовки
66. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
67. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
68. Методика оценки физического развития и физической подготовленности студенческой молодежи.
69. Методика оценки функционального состояния студенческой молодежи.
70. Валеология как наука об индивидуальном здоровье человека.
71. Оценка соматического здоровья.
72. Основные понятия о подвижных играх, цели и задачи.
73. Подвижные игры и эстафеты в системе физического воспитания студентов.
74. Подвижные игры как средство формирования физических качеств.
75. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня школьника.
76. Методика проведения подвижных игр с детьми младшего школьного возраста.
77. Методика проведения подвижных игр с детьми среднего школьного возраста.
78. Методика проведения подвижных игр с детьми старшего школьного возраста.

79. Внеклассная работа по физическому воспитанию.
80. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня: гигиеническая гимнастика, физкультминутки, релаксационные упражнения с учетом индивидуальных особенностей организма.
81. Использование средств физического воспитания в работе с детьми в воспитательно-образовательных учреждениях.
82. Особенности организации и проведения занятий по туризму.
83. Турпоход как средство воспитания морально-волевых и патриотических качеств.
84. Активный отдых в режиме выходного дня.
85. Факторы, определяющие интерес детей и молодежи к физкультурно-оздоровительной деятельности.
86. Использование средств физического воспитания для профилактики заболеваний и укрепления здоровья.
87. Основы организации соревнований по массовым видам спорта.
88. Методические основы занятий оздоровительной ходьбой и бегом.
89. Пульсовые режимы рациональных тренировочных нагрузок оздоровительного характера.
90. Влияние массажа и самомассажа на организм. Приемы массажа и самомассажа.
91. Влияние занятий физическими упражнениями и спортом на организм женщин.
92. Лыжная подготовка в системе физического воспитания (основы техники передвижения, преодоление подъемов и спусков, подбор инвентаря).
93. Легкая атлетика в системе физического воспитания (техника ходьбы, бега, прыжков, метаний).
94. Методика обучения школьников игре в баскетбол (элементы техники, правила игры). Организация соревнований.
95. Методика обучения школьников игре в волейбол (элементы техники, правила игры). Организация соревнований.
96. Методика обучения школьников игре в футбол (элементы техники, правила игры). Организация соревнований.
97. Основные формы и методы работы по физической культуре в детском оздоровительном лагере.
98. Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры.
99. Особенности и правила игры в дартс.
100. Особенности и правила игры в настольный теннис.
101. Особенности и правила игры в волейбол.
102. Особенности и правила игры в баскетбол.

6.3. Процедура оценивания

Выносимые на контроль задания в форме экзаменов и зачетов по дисциплинам (их частям) и практикам по завершении теоретической части семестра (для обучающихся очной формы обучения) или года (для обучающихся заочной формы обучения) составляют промежуточную аттестацию.

Общий порядок проведения процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций определен Положением о промежуточной аттестации обучающихся по программам высшего образования.

Промежуточная аттестация (зачет, экзамен) - это оценка совокупности знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих степень сформированности компетенций в объеме установленном рабочей программой по дисциплине в целом (практике) или по ее разделам. Главной целью промежуточной аттестации, проводимой в форме зачета или экзамена по дисциплинам (модулям) и практикам, является установление соответствия уровня подготовки студента на разных этапах обучения требованиям образовательной программы и ФГОС ВО.

Основными критериями оценки уровня сформированности знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности студентов разных форм контроля является оценка.

Порядок оценивания результатов по разным видам заданий определяется Положением о фонде оценочных средств. При промежуточной аттестации по экзаменам и дифференцированным зачетам выставляются академические оценки - «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «не-удовлетворительно». В остальных случаях, результаты оценки знаний, умений, навыков студентов выражаются оценкой по шкале наименований - «зачтено» или «не зачтено».

В соответствии с порядком текущая аттестация оценка знаний, умений, навыков у студентов очной формы обучения осуществляется по балльно - рейтинговой системе, в соответствии с которой комплексная оценка по дисциплинам первоначально должна быть выражена в баллах, которые затем выражаются соответствующей им оценкой. Если студент очной формы обучения набрал по итогам семестра по дисциплине необходимое количество баллов, то оценка выставляется «автоматически», без дополнительной сдачи экзамена или зачета. В случае, если студент не набрал необходимое количество баллов, или претендует на более высокую оценку, то ему предоставляется возможность сдать зачет или экзамен во время промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация студентами очной формы обучения включающей в себя проведение текущего (ТК), промежуточного (ПК) и итогового (ИК) контроля по дисциплине.

Текущий контроль (ТК) осуществляется в течение семестра и проводится по лабораторным работам или/и семинарским и практическим занятиям, а также по видам самостоятельной работы студентов (КП, КР, РГР, реферат). Возможными формами ТК являются: отчет по лабораторной работе; защита реферата или расчетно-графической работы; контрольная работа по практическим заданиям и для студентов заочной формы; выполнение определенных разделов курсовой работы (проекта); защита курсовой работы (проекта). Количество текущих контролей по дисциплине в семестре определяется кафедрой.

В ходе промежуточного контроля (ПК) проверяются теоретические знания. Данный контроль проводится по разделам (модулям) дисциплины 2-3 раза в течение семестра в установленное рабочей программой время. Возможными формами

контроля являются тестирование (с помощью компьютера или в печатном виде), коллоквиум или другие формы.

Итоговый контроль (ИК) – это экзамен в сессионный период или зачёт по дисциплине в целом.

Для студентов заочной формы обучения внутригодовой рейтинг знаний отсутствует, поэтому оценки выставляются при проведении промежуточной аттестации непосредственно на годовых экзаменах и зачетах.

По практикам (учебным, производственными, преддипломной и др.) оценка уровня сформированности компетенций осуществляется во время промежуточной аттестации.

Вопросы, выносимые преподавателем на итоговую форму контроля по дисциплине или практике, отражаются в Рабочей программе и должны соответствовать логике и задачам реализации ФГОС по направлениям (специальностям) и матрице компетенций. Из них формируется комплект билетов к зачету или экзамену, входящий в фонд оценочных средств (ФОС) по дисциплине (практике). При подготовке вопросов и задач для проведения экзаменов (зачетов) должно быть обеспечено единообразие требований и объективность оценки знаний студентов.

Наиболее широко используются следующие формы проведения экзаменов: устный, письменный (в том числе, с использованием тестов и результатов ответов для обработки на ЭВМ), письменно – устный. Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине (зачета или экзамена) и соответствующая форма экзаменационных (зачетных) билетов определяется ведущим преподавателем по согласованию с заведующим кафедрой и доводится до сведения студентов.

Все выносимые на экзамен или зачет контрольные вопросы и примеры задач доводятся до сведения студентов в начале учебного семестра передачей их пакетов в печатном виде и на электронных носителях в академические группы, вывешиванием их на специальных стендах кафедры, а также должны быть представлены в составе рабочих программ дисциплин в электронной образовательной среде института.

Из пакета контрольных вопросов и задач формируются билеты (экзаменационные, зачетные). Количество билетов зависит от формы проведения эк- замена (зачёта), но должно не менее чем на 10 % превышать количество одно- временно проверяемых.

Билеты составляет лектор курса, ответственный за формирование УМК по дисциплине или практике. Перед каждой сессией (не позднее месяца до окончания учебного семестра) билеты рассматриваются (обсуждаются) на 5 заседании кафедры и утверждаются или переутверждаются (подписываются) заведующим кафедрой.

Вопросы билетов должны охватывать все разделы рабочей программы за контролируемый период, изучаемые на лекциях, практических занятиях, лабораторных работах и выносимые на самостоятельную проработку студентами. Все контрольные вопросы формулируются четко и до-статочно подробно для ясного восприятия студентами их сути.

Преподавателю, принимающему экзамен или зачет, предоставляется право задавать дополнительные вопросы и задачи по программе курса с целью объективного выявления уровня знаний студента. Дополнительные вопросы могут задаваться преподавателем при собеседовании (устном экзамене). Эти вопросы должны иметь уточняющий или частный характер и не быть равно- цен-ными по уровню сложности основным вопросам билетов. Вопросы рекомендуется записывать на экзаменационном (зачетном) листе студента.

К сдаче экзамена и зачета допускаются обучающиеся полностью выполнившие требования рабочей программы учебной дисциплины и сдавшие все необходимые промежуточные формы контроля: расчетно-графическая работа, реферат, курсовой проект (работа), отчет по лабораторным занятиям. Помимо этого, в соответствии с требованиями Положения о балльно - рейтинговой оценке знаний, студент должен набрать необходимый минимум баллов для допуска.

Одновременно к подготовке к устному экзамену (зачету) допускается до 4 – 5 студентов, что позволяет обеспечивать должный контроль за подготовкой ответов и не задерживать подготовившихся студентов с приемом ответов. На письменный контроль может запускаться группа обучающихся в количестве, определяемом преподавателем (преподавателями) исходя из возможностей аудитории и условий контроля за его проведением. Количество обучающихся одновременно сдающих контроль в форме тестов определяется возможностями применяемых при этом технических средств или возможности осуществления контроля за его проведением.

Во время экзамена или зачета обучающимся предоставляется право пользоваться програм-мой учебной дисциплины, а с разрешения преподавателя – также справочниками, таблицами, схемами и другими пособиями, перечень которых определяет заведующий кафедрой.

Продолжительность подготовки к устному экзамену студента составляет до одного академического часа, к устному зачету - до 30 минут. По истечении этого срока студент приглашается для ответа на поставленные в билете вопросы.

Продолжительность письменного или тестового контроля определяется исходя из трудоёмкости ответов, а время подготовки и сдачи ответов до-водится до сведения студентов предварительно (до начала экзамена или зачета).

Для обеспечения эффективного диалога «студент – преподаватель» рекомендуется студен-там делать максимально полные записи на экзаменационных (зачетных) листах четким и разборчивым почерком, в том числе при сдаче экзамена в устной форме. Это позволяет преподавателю достаточно быстро оценить уровень знаний и заслушать ответы только по части билета или по отдельным вопросам.

К сдаче экзамена и зачета допускаются студенты - заочники полностью выполнившие требования рабочей программы учебной дисциплины и сдавшие все необходимые промежуточные формы контроля.

Контрольные работы и курсовые проекты (работы) выполняются студентом самостоятельно в соответствии с индивидуальным заданием. Курсовые проекты (работы) рецензируются с заключением - «допускается к защите» или «не допускается к защите». Защита курсового проекта (работы) проводится перед комиссией из числа преподавателей кафедры до начала экзамена или зачета.

Процедура проведения экзамена или зачета у студентов заочной формы обучения аналогична процедуре промежуточного контроля для студентов очной формы обучения.

6.4. Перечень видов оценочных средств

1. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ:

- тесты или билеты для проведения промежуточного контроля (ПК). Хранятся в бумажном виде на соответствующей кафедре;
- разделы индивидуальных заданий (письменных работ) обучающихся;
- доклад, сообщение по теме практического занятия;
- задачи и задания.

2. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ:

- комплект билетов для экзамена/зачета. Хранится в бумажном виде на соответствующей кафедре. Подлежит ежегодному обновлению и переутверждению. Число вариантов билетов в комплекте не менее числа студентов на экзамене/зачете.

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

7.1. Рекомендуемая литература

7.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Колтошова Т. В., Шевелева И. Н., Мельникова О. А., Эммерт М. С., Фаина О. О.	Физическая культура и спорт: учебное пособие	Омск: Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2020, https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=682103
Л1.2	Каткова А. М., Храмцова А. И.	Физическая культура и спорт: учебное пособие	Москва: Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2018, https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=598981
Л1.3	Габибов А.Б., Багута Н.А.	Физическая культура и спорт: учебное пособие для студ., обуч. по всем направлениям подготовки	Новочеркасск, 2024, http://biblio.dongau.ru/MegaProNIMI/UserEntry?Action=Link_FindDoc&id=430271&idb=0

7.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Андрюхина Т. В., Кетриш Е. В., Третьякова Н. В., Бараковских К. Н.	Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья: учебное пособие	Екатеринбург: РГППУ, 2019, https://e.lanbook.com/book/222386

7.3 Перечень программного обеспечения

7.3.1	Microsoft Teams	Предоставляется бесплатно
7.3.2	MS Office professional;	Сублицензионный договор №502 от 03.12.2020 г. АО «СофтЛайн Трейд»
7.3.3	MS Windows XP, 7, 8, 8.1, 10;	Сублицензионный договор №502 от 03.12.2020 г. АО «СофтЛайн Трейд»
7.3.4	Opera	
7.3.5	Google Chrome	
7.3.6	Yandex browser	
7.3.7	7-Zip	
7.3.8	Adobe Acrobat Reader DC	Лицензионный договор на программное обеспечение для персональных компьютеров Platform Clients_PC_WWEULA-ru_RU-20150407_1357 Adobe Systems Incorporated (бессрочно).

7.4 Перечень информационных справочных систем

7.4.1	Базы данных ООО "Пресс-Информ" (Консультант +)	https://www.consultant.ru
7.4.2	Базы данных ООО Научная электронная библиотека	http://elibrary.ru/

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

8.1	2321	Специальное помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления информации аудитории: Набор демонстрационного оборудования (переносной): ноутбук марки Asus model X552M – 1 шт., проектор Acer X113PH – 1 шт., экран настенный – 1 шт.; Учебно-наглядные пособия – 9 шт.; Доска – 1 шт.; Рабочие места студентов; Рабочее место преподавателя.
-----	------	--

8.2	2317	Специальное помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления информации аудитории: Набор демонстрационного оборудования (переносной): ноутбук марки Asusmodel/X552M – 1 шт., проектор Acerx113PH – 1шт., экран настенный – 1 шт.; Учебно-наглядные пособия – 9 шт.; Доска- 1 шт.; Рабочие места студентов; Рабочее место преподавателя.
8.3	2320	Специализированная мебель: шкафы – 4 шт.; стеллаж для хранения оборудования – 2 шт.
8.4	2323	Специальное помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления информации аудитории: Набор демонстрационного оборудования (переносной): ноутбук марки Asusmodel/X552M – 1 шт., проектор Acerx113PH – 1шт., экран настенный – 1 шт.; Учебно-наглядные пособия – 9 шт.; Доска - 1 шт.; Рабочие места студентов; Рабочее место преподавателя.
8.5	8	Специальное помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления информации большой аудитории: Набор демонстрационного оборудования (переносной): Ноутбук RUintro – 1 шт., мультимедийное видеопроекционное оборудование: проектор AcerP5280 – 1 шт. с экраном – 1 шт.; Учебно-наглядные пособия (26 шт.); Лабораторное оборудование: модель трехкольцевой водопроводной сети, лабораторная установка «Очистка воды с помощью установки обратного осмоса», учебный стенд «Фасонные части системы внутренней канализации и внутреннего водопровода», макеты запорно-регулирующей, вспомогательной, предохранительной арматуры, лабораторный стенд для монтажа асбестоцементных труб, лабораторный стенд для монтажа чугунных труб, лабораторный стенд для обрезки и сварки полипропиленовых труб; Доска ? 1 шт.; Рабочие места студентов; Рабочее место преподавателя.

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

1. Положение о текущей аттестации обучающихся в НИМИ ДГАУ : (введено в действие приказом директора №119 от 14 июля 2015 г.) / Новочерк. инж.-мелиор. ин-т Донской ГАУ.- Новочеркасск, 2015.- URL : <http://ngma.su> (дата обращения: 27.08.2021). - Текст : электронный.
2. Типовые формы титульных листов текстовой документации, выполняемой студентами в учебном процессе / Новочерк. инж.-мелиор. ин-т Донской ГАУ.- Новочеркасск, 2015.- URL : <http://ngma.su> (дата обращения: 27.08.2021). - Текст : электронный.
3. Положение о курсовом проекте (работе) обучающихся, осваивающих образовательные программы бакалавриата, специалитета, магистратуры : (введен в действие приказом директора №120 от 14 июля 2015г.) / Новочерк. инж.-мелиор. ин-т Донской ГАУ.- Новочеркасск, 2015.- URL : <http://ngma.su> (дата обращения: 27.08.2021). - Текст : электронный.
4. Положение о промежуточной аттестации обучающихся по программам высшего образования : (введено в действие приказом директора НИМИ Донской ГАУ №3-ОД от 18 января 2018 г.) / Новочерк. инж.-мелиор. ин-т Донской ГАУ.- Новочеркасск, 2018. - URL : <http://ngma.su> (дата обращения: 27.08.2021). - Текст : электронный.
5. Положение о текущей аттестации обучающихся в НИМИ ДГАУ [Электронный ресурс] (введено в действие приказом директора № 45-ОД от 15 мая 2024 г.) / Новочерк. инж.-мелиор. ин-т Донской ГАУ.-Электрон. дан.- Новочеркасск, 2024.- Режим доступа: <http://www.ngma.su>