

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

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета ЛФ

Д.В. Рябова _____

" ____ " _____ 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплины	Б1.О.10 Физическая культура и спорт
Направление(я)	35.03.10 Ландшафтная архитектура
Направленность (и)	Ландшафтное строительство
Квалификация	бакалавр
Форма обучения	очная
Факультет	Факультет механизации
Кафедра	Физическое воспитание
Учебный план	2025_35.03.10.plz.plx 35.03.10 Ландшафтная архитектура
ФГОС ВО (3++) направления	Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 35.03.10 Ландшафтная архитектура (приказ Минобрнауки России от 01.08.2017 г. № 736)
Общая трудоемкость	72 / 2 ЗЕТ
Разработчик (и):	ст. преподаватель, Багута Н.А.
Рабочая программа одобрена на заседании кафедры	Физическое воспитание
Заведующий кафедрой	Габибов А.Б.
Дата утверждения плана уч. советом от 29.01.2025 протокол № 5. Дата утверждения рабочей программы уч. советом от 25.06.2025 протокол № 10	

**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 28
самостоятельная работа 44

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		Итого	
Неделя	13 5/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	28	28	28	28
Итого ауд.	28	28	28	28
Контактная работа	28	28	28	28
Сам. работа	44	44	44	44
Итого	72	72	72	72

Виды контроля в семестрах:

Зачет	1	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	Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты	

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 здоровые сберегающих 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. Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.						
1.1	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. /Лек/	1	3	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1	0	
	Раздел 2. Раздел 1. Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.						

2.1	1. Основные понятия. 2. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. 3. Естественное возрастное физическое развитие человека - базовая основа для его совершенствования. 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. /Лек/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1	0	
	Раздел 3. Раздел 1. Тема 3. Здоровый образ жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.						
3.1	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 жизни и их отражение в жизнедеятельности. 8. Физическое самовоспитание и самосовершенствование - условия здорового образа жизни. /Лек/	1	3	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1	0	
	Раздел 4. Раздел 1. Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студентов. Средства физической культуры в регулировании работоспособности						

4.1	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. /Лек/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1	0	
	Раздел 5. Раздел 1.Тема 5. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания						
5.1	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. /Лек/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1	0	
	Раздел 6. Раздел 1. Тема 6. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности						

6.1	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. 10. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности. 11. Особенности самостоятельных занятий для женщин. 12. Участие в соревнованиях в процессе самостоятельных занятий. /Лек/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1	0	
	Раздел 7. Раздел 1. Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор спорта или система физических упражнений.						
7.1	1. Характеристика основных групп видов спорта. 2. Индивидуальный выбор систем физических упражнений. /Лек/	1	3	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1	0	
	Раздел 8. Раздел 1. Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений						

8.1	Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта. /Лек/	1	3	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3. 1	0	
	Раздел 9. Раздел 1. Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями						
9.1	1. Правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. 2. Как построить тренировочное занятие. 3. Ведение дневника самоконтроля. /Лек/	1	3	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3. 1	0	
	Раздел 10. Раздел 1. Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.						
10.1	1. Влияние производственной гимнастики на работоспособность 2. Профилактика профессиональных заболеваний. /Лек/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3. 1	0	
	Раздел 11. Раздел 1. Тема 11. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста (выпускника Высшей школы)						
11.1	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. /Лек/	1	3	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3. 1	0	
	Раздел 12. Раздел 2. Самостоятельная работа						

12.1	Раздел 2.1. 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. Раздел 2.2. 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. Раздел 2.3. 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 жизни и их отражение в жизнедеятельности. 8. Физическое самовоспитание и самосовершенствование - условия здорового образа жизни Раздел 2.4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности	1	44	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л2.1 Л3.1	0	
------	--	---	----	---------------	-----------------------------	---	--

	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. Раздел 2.5. 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. Раздел 2.6. 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. 10. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности. 11. Особенности самостоятельных занятий для женщин. 12. Участие в соревнованиях в процессе самостоятельных занятий. Раздел 2.8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта. Раздел 2.9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями 1. Правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. 2. Как построить тренировочное занятие. 3. Ведение дневника самоконтроля. Раздел 2.10. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. 1. Влияние производственной гимнастики на работоспособность 2. Профилактика профессиональных заболеваний. Раздел 2.11. 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.						
--	--	--	--	--	--	--	--

	/Ср/						

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

6.1. Контрольные вопросы и задания

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

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 быстрее 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 (%ЧСС_{max}) рассчитывается по формуле: _____

Правильный ответ: ЧСС_{тах} = 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

6.2. Темы письменных работ

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 дет 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

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 - устные ответы на занятиях, доклады, творческие и презентационные работы (от 6 до 10 баллов).

ТК 2- устные ответы на занятиях, доклады, творческие и презентационные работы (от 6 до 10 баллов).

ТК 3 - устные ответы на занятиях, доклады, творческие и презентационные работы (от 6 до 10 баллов).

Формы ПК по дисциплине:

ПК 1 – Тестирование в виде письменного опроса (от 9 до 15 баллов);

ПК 2 - Тестирование в виде письменного опроса (от 9 до 15 баллов);

ПК 3 – Тестирование в виде письменного опроса (от 9 до 15 баллов);

Вопросы к тестированию ПК 1:

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

...

Вопросы к тестированию ПК 2:

1. 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

2. Установите соответствие между понятиями двигательных способностей и их определениями:

- 1) силовые способности
- 2) силовая выносливость
- 3) силовая ловкость
- 4) общая выносливость
- 5) взрывная сила

3. Поставьте в правильном порядке 4 вида утомления:

- 1) сенсорное
- 2) физическое
- 3) умственное
- 4) эмоциональное

Правильный ответ: 3, 1, 4, 2

...

Вопросы к тестированию ПК 3:

1. 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

2. 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

3. 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

...

Вопросы итогового контроля

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/ гипокinezия

Процедура оценивания

Рейтинговый балл по БРС за работу в семестре по дисциплине не может превышать 100 баллов (min 51):

$$S = TK + ПК + А$$

Распределение количества баллов для получения зачета или экзамена:

TK+ПК от 51 до 85; А от 0 до 15.

Если при изучении дисциплины учебным планом запланировано выполнение реферата, РГР, курсового проекта (работы), то для их оценки выделяется один ПК. Такие виды работ оцениваются от 15 до 25 баллов.

Сдача работ, запланированных учебным планом, является обязательным элементом, независимо от количества набранных баллов по другим видам ТК и ПК.

Независимо от результатов предыдущего этапа контроля в семестре (ТК или ПК), обучающийся допускается к следующему.

Если обучающийся в конце семестра не набрал минимальное количество баллов (51 балл), то для него обязательным становятся:

- ПК – РГР / курсовой проект (работа) / реферат, запланированный учебным планом. Если при изучении дисциплины учебным планом не установлено выполнение вышеперечисленных работ, то выполняется один ПК, предложенный преподавателем (например, устный или письменный опрос, реферат, тестирование и т.п.);
- ИК – сдача зачета или экзамена, в сроки, установленные расписанием промежуточной аттестации. Оценивание производится по пятибалльной шкале. В ведомости в графу «Экзаменационная оценка» выставляется оценка по результатам ИК.

Максимальное количество баллов за РГР / курсовой проект (работу) / реферат, запланированный учебным планом равно 25 (min 15). Пересчет баллов в оценку по пятибалльной шкале выполняется по таблице 1.

Таблица 1 – Пересчет баллов за реферат по 5-ти бальной шкале

Рейтинговый балл Оценка по 5-ти бальной шкале

25-23	Отлично
22-19	Хорошо
18-15	Удовлетворительно
<15	Неудовлетворительно

Критерии оценки уровня сформированности компетенций и выставления баллов за реферат, расчетно-графическую работу, курсовую работу (проект): соответствие содержания работы заданию; грамотность изложения и качество оформления работы; соответствие нормативным требованиям; самостоятельность выполнения работы, глубина проработки материала; использование рекомендованной и справочной литературы; правильность выполненных расчетов и графической части; обоснованность и доказательность выводов.

Для расчета итоговой оценки по дисциплине необходимо итоговые баллы (S) перевести в пятибалльную шкалу с использованием таблицы 2.

Таблица 2 – Пересчет итоговых баллов дисциплины по 5-ти бальной шкале

Рейтинговый балл

(итоговый балл по дисциплине) Оценка по 5-ти бальной шкале

86-100	Отлично
68-85	Хорошо
51-67	Удовлетворительно
<51	Неудовлетворительно

Итоговый контроль (ИК) проводится в форме зачета или экзамена. Оценивание производится по 5-ти бальной шкале.

Оценка сформированности компетенций у обучающихся и выставление оценки по дисциплине ведется следующим образом : для студентов очной формы обучения итоговая оценка по дисциплине выставляется по 100-бальной системе, затем переводится в оценки «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно» / «зачтено» и «не зачтено»; для студентов заочной и очно-заочной формы обучения оценивается по пятибалльной шкале, оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно» / «зачтено» или «не зачтено».

Высокий уровень освоения компетенций, итоговая оценка по дисциплине «отлично» или «зачтено» (86-100 баллов): глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет

тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал учебной литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач. Системно и планомерно работает в течении семестра.

Повышенный уровень освоения компетенций, итоговая оценка по дисциплине «хорошо» или «зачтено» (68-85 баллов): твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми

навыками и приемами их выполнения. Системно и планомерно работает в течении семестра. Пороговый уровень освоения компетенций, итоговая оценка по дисциплине «удовлетворительно» или «зачтено» (51-67 баллов): имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.

Пороговый уровень освоения компетенций не сформирован, итоговая оценка по дисциплине «неудовлетворительно» или «не зачтено» (менее 51 балла): не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

Общий порядок проведения процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, соответствие индикаторам достижения сформированности компетенций определен в следующих локальных нормативных актах:

1. Положение о текущей аттестации знаний, обучающихся в НИМИ Донской ГАУ (в действующей редакции).
2. Положение о промежуточной аттестации обучающихся по программам высшего образования (в действующей редакции).

Документы размещены в свободном доступе на официальном сайте НИМИ Донской ГАУ <https://ngma.su/> в разделе: Главная страница/Сведения об образовательной организации/Документы.

6.4. Перечень видов оценочных средств

1. Оценочные средства текущего контроля:
 - тесты/вопросы для проведения промежуточного контроля;
 - темы для выполнения рефератов.
2. Оценочные средства промежуточной аттестации:
 - комплект вопросов для зачёта.

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

7.1. Рекомендуемая литература

7.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Нестерец О. Ю., Бомин В. А., Ракоца А. И.	Особенности занятий лечебной физической культурой: учебное пособие	Иркутск: Иркутский ГАУ, 2018, https://e.lanbook.com/book/133376
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	Габиров А.Б., Багута Н.А.	Физическая культура и спорт: учебное пособие для студ., обуч. по всем направлениям подготовки	Новочеркасск, 2024, http://biblio.dongau.ru/MegaPr oNIMI/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

7.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Колтошова Т. В., Шевелева И. Н., Мельникова О. А., Эммерт М. С., Фадина О. О.	Физическая культура и спорт: учебное пособие	Омск: Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2020, https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=682103

7.3 Перечень программного обеспечения

7.3.1	Adobe Acrobat Reader DC	Лицензионный договор на программное обеспечение для персональных компьютеров Platform Clients_PC_WWEULA-ru_RU-20150407_1357 Adobe Systems Incorporated (бессрочно).
7.3.2	7-Zip	
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	Microsoft Teams	Предоставляется бесплатно
7.3.5	MS Office professional;	Сублицензионный договор №502 от 03.12.2020 г. АО «СофтЛайн Трейд»

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	12	Специальное помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления информации большой аудитории: Набор демонстрационного оборудования (переносной): Гриф олимпийский хром. 2200 мм. с замками на 660 кг.; Весы мед.РП-150 МГ; Гантели разборные (до 49 кг. комплект); Гири спортивные 32 кг. 2 шт.; Гриф для пауэрлифтинга с замками; Гриф усиленный (сложный); Гриф хромированный для пауэрлифтинга; Гриф штанги рекордной 3шт.; Диск обрез.-15 кг. 10шт.; Комплект для помоста (дерево); Комплект для помоста (резина); Пирамида для дисков; Спортивный тренажер; Стойка для хранения профессиональных гантелей на 5 па МВ 1.10; Стойка для приседания со штангой; Штанга тренировочная 101.5 кг 4 шт.; Доска ? 1 шт.; Рабочие места студентов; Рабочее место преподавателя.
8.2	16	Специальное помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления информации большой аудитории: Набор демонстрационного оборудования (переносной): Стойки для бадминтона передвижные с грузами - 2 шт.; Щит б/б игровой пластик составной - 2 шт. 2 сет.; Щит б/б тренировочный дерево - 6 шт. 6 сет.; Ворота гандбольные - 2 шт.; Доска ? 1 шт.; Рабочие места студентов; Рабочее место преподавателя.
8.3	17	Специальное помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления информации большой аудитории: Набор демонстрационного оборудования (переносной): Мешок боксерский; Подушка настенная для бокса; Ринг боксерский разборный 7*7, канаты 6*6; Весы медицинские ВЭМ -150 «Масса К»; Доска ? 1 шт.; Рабочие места студентов; Рабочее место преподавателя.
8.4	5	Специальное помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления информации большой аудитории: Кольцо баскетбольное амортизирующее профессиональное - 2 шт.; Сетка волейбольная, черная обшита тентом с 4-х сторон, с тросом; Судейский стол - 6 шт.; Судейская вышка волейбол; Мишень дартс – 3 шт.; Робот Ви-981; Сетка волейбольная профессиональная для соревнований с тросом; Стойка волейбольная проф. универсальная телескопическая; Стол теннисный (зел.) без сетки - 2 шт.; Стол теннисный «EXSPERT»; Стенка гимнастическая шведская - 3 шт.; 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 Донской ГАУ [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>
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 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.