

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Малахова Светлана Дмитриевна  
Должность: Директор филиала  
Дата подписания: 09.08.2024 17:18:02  
Уникальный программный ключ:  
cba47a2f4b9180af2546ef5354c4938c4a04716d

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий кафедрой  
физического воспитания

Матч. Н.В. Матчинова, доцент  
« 22 » мая 2024 г.

**Лист актуализации оценочных материалов дисциплины  
Б1.О.ДВ.01.01 «Базовая физическая культура»**

для подготовки бакалавров

Направление: 38.03.01 «Экономика»

Направленность: «Экономика предприятий и организаций»

Форма обучения: очная, очно-заочная

Год начало подготовки: 2022

Курс 1-3

Семестр 1-6

- В оценочные материалы дисциплины вносятся следующие изменения:  
Дополнен список тем реферативных работ
1. Спортивное волонтерство как форма проявления социальной активности студентов
  2. Рекреационная физическая культура как компонент здорового образа жизни

Разработчики: Матч. Матчинова Н.В. доцент

Жирная Жирная О.В. доцент

«22» мая 2024 г.

ОМД пересмотрены и одобрены на заседании кафедры физического воспитания протокол № 10 «22» мая 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий кафедрой  
физического воспитания  
Матч. Н.В. Матчинова, доцент  
« 18 » мая 2023 г.

**Лист актуализации оценочных материалов дисциплины  
Б1.О.ДВ.01.01 «Базовая физическая культура»**

для подготовки бакалавров  
Направление: 38.03.01 «Экономика»  
Направленность: «Экономика предприятий и организаций»  
Форма обучения: очная, очно-заочная  
Год начало подготовки: 2021, 2022

Курс 1-3  
Семестр 1-6

В ОМД не вносятся изменения.

Разработчики: Матчинова Н.В. доцент  
Жирная О.В. доцент

« 17 » мая 2023 г.

ОМД пересмотрены и одобрены на заседании кафедры физического воспитания протокол № 10 « 18 » мая 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий кафедрой

Мамит  
« 30 » августа 2022 г.

**Лист актуализации оценочных материалов дисциплины**  
**Б1.О.ДВ 01.01 БАЗОВАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для подготовки бакалавров  
Направление 38.03.01 «Экономика»  
Направленность «Экономика предприятий и организаций»  
Форма обучения очная, очно-заочная  
Курс 1-3  
Семестр 1-6

В ОМД не вносятся изменения. Оценочные материалы актуализированы  
для 2022 г. начала подготовки.

Разработчики:

Матчинова Н.В. доцент, зав. кафедрой физического воспитания Мамит  
Жирная О.В. доцент Жирная  
« 30 » 08 2022г.

ОМД пересмотрены и одобрены на заседании кафедры физического воспитания  
протокол № 12 от « 30 » август 202 2 г.



МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ –  
МСХА имени К.А. ТИМИРЯЗЕВА»  
(ФГБОУ ВО РГАУ - МСХА имени К.А. Тимирязева)

КАЛУЖСКИЙ ФИЛИАЛ

Факультет зооинженерный

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий кафедрой  
*Матчинова Н.В.*  
« 30 » *августа* 2021 г.

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.О.ДВ 01.01 БАЗОВАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для подготовки бакалавров

ФГОС ВО

Направление 38.03.01 «Экономика»

Направленность «Экономика предприятий и организаций»

Курс 1-3

Семестр 1-6

Форма обучения очная, очно-заочная

Год начала подготовки 2021

Калуга 2021

Разработчики:

Матчинова Н.В. доцент, зав. кафедрой физического воспитания Матчинова

Жирная О.В. доцент Жирная

«30» август 2021 г.

Оценочные материалы составлены в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.01 «Экономика» и учебного плана

Оценочные материалы обсуждены на заседании кафедры физического воспитания

протокол № 12 от «30» август 2021г.

**ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ С УКАЗАНИЕМ ЭТАПОВ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ  
ДИСЦИПЛИНЫ**

Таблица 1

<b>№ п/п</b>	<b>Код формируемой компетенции</b>	<b>Этапы формирования компетенции в процессе освоения дисциплины</b>	<b>Наименование оценочного средства</b>
1	УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3	<b>Тема 1.</b> Легкая атлетика и кроссовая подготовка	Тестовые задания, практические задания,
2	УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3	<b>Тема 2.</b> Спортивные игры	Тестовые задания, практические задания
3	УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3	<b>Тема 3.</b> Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка	Тестовые задания, практические задания,
4	УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3	<b>Тема 4.</b> Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК <i>(для специальной медицинской группы)</i>	Функциональные пробы, темы рефератов (для студентов освобожденных от практических занятий)

**ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «БАЗОВАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Таблица 2

№ п/п	Код компетенции	Содержание компетенции (или её части)	Индикаторы компетенций	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:		
				знать	уметь	владеть
1.	УК-7	- способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 – знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.	- роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; - научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; - особенности функционирования основных органов и структур организма при мышечных нагрузках во время занятий физическими упражнениями; возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры; особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования черт и свойств личности посредством занятий физической культурой; - основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;	- применять специальную терминологию в области физической культуры и спорта; - использовать методику самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности; методику проведения учебно-тренировочного занятия и развития отдельных физических качеств; использовать на практике способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;	средствами и методами формирования здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования с учетом индивидуальных особенностей организма; способами нормирования и контроля нагрузок при занятиях физическими упражнениями и спортом;
			УК-7.2 - умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для	основные средства и методы физического воспитания для поддержания должного уровня здоровья, физической подготовленности; грамотно	- самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля, выстраивать и реализовывать перспективные линии физи-	- навыками организации жизни в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни; современными технологиями

			<p>сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p>	<p>распределять нагрузки; основные требования к уровню психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры</p> <p>научно-теоретические основы формирования базовой, спортивной, оздоровительной, рекреационной, профессионально-прикладной физической культуры студента и понимать их интегрирующую роль в процессе формирования здоровьесбережения.</p>	<p>ческого, интеллектуального, культурного, нравственного, духовного и профессионального саморазвития и самосовершенствования, формирования здорового образа жизни выполнять приемы, страховки и само страховки</p> <p>- поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды, восстановления работоспособности после умственного и физического утомления;</p>	<p>укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; средствами и методами физического самосовершенствования</p>
			<p>УК-7.3 – владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.</p>	<p>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек</p> <p>- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;</p>	<p>– составлять и выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры</p> <p>– контролировать и оценивать влияние на свое состояние, самочувствие и физическое развитие занятий физической культурой и спортом;</p>	<p>– средствами самостоятельного использования методов физического воспитания для укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни и достижения должного уровня физической подготовленности к полноценной социально-культурной и профессиональной деятельности</p> <p>- методами самостоятельного выбора спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических и психических качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий</p>



**КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ И ДРУГИЕ МАТЕРИАЛЫ ОЦЕНКИ**  
**знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности,**  
**характеризующие этапы формирования компетенций в процессе усвоения дисциплины**  
**«Базовая физическая культура»**

**1. Посещение учебно-тренировочных занятий (УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3)**

*Цель:* Обеспечение регулярности посещения занятий, направленных на повышение функциональной подготовленности и двигательной активности, основанных на физиологических и методических принципах.

Учебно-тренировочные занятия посещают все обучающиеся, имея с собой спортивную форму в соответствии с погодными условиями, видом учебно-тренировочного занятия, согласно требованиям техники безопасности и охраны труда. При пропуске занятий студент обязан подтвердить причину отсутствия заверенной медицинской справкой или иным официальным документом, который предъявляется преподавателю.

**Критерии оценки посещения учебно-тренировочных занятий**

Критерием оценки служат данные о регулярности посещения занятий, степень проявления занимающимися в процессе занятий активности и самостоятельности, трудолюбия и настойчивости, сосредоточенности внимания и дисциплинированности. Пропущенные занятия по неуважительной причине отрабатываются.

- *оценка «зачтено»* выставляется студенту, если он посетил 90% и более занятий.

- *оценка «не зачтено»* – выставляется студенту, если посетил менее 90% занятий.

**2. Техника выполнения физических упражнений (УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3)**

**Тема 1. Легкая атлетика и кроссовая подготовка**

*Цель:* совершенствование техники выполнения двигательных действий

1. Техника выполнения специальных беговых упражнений.
2. Техника бега на короткие дистанции.
3. Техника выполнения низкого старта.
4. Техника выполнения высокого старта.
5. Техника бега на длинные дистанции.
6. Техника выполнения прыжка в длину с места
7. Техника передачи эстафетной палочки

**Тема 2. Спортивные игры**

*Цель:* совершенствование техники выполнения двигательных действий

**Волейбол**

1. Техника выполнения приема и передачи мяча сверху двумя руками
2. Техника выполнения приема и передачи мяча снизу двумя руками
3. Техника выполнения нижней прямой подачи
4. Техника выполнения верхней прямой подачи
5. Техника выполнения нападающего удара
6. Техника выполнения блока

**Баскетбол**

1. Техника выполнения ловли и передачи мяча двумя руками от груди
2. Техника выполнения ловли и передачи мяча из-за головы
3. Техника ведение мяча.
4. Техника выполнения броска мяча в кольцо двумя руками от груди с места
5. Техника выполнения броска мяча в кольцо одной рукой от плеча с места
6. Техника выполнения броска мяча в кольцо двумя руками от груди с двух шагов после ведения
7. Техника выполнения броска мяча в кольцо одной рукой после ведения и двух шагов
8. Техника выполнения штрафного броска

**Критерии оценки техники выполнения упражнения**

- *оценка «зачтено»* выставляется студенту, если наблюдается упорядочность и согласованность двигательных действий, без допущения грубых ошибок в технике с максимальной амплитудой и оптимальным темпом двигательного действия; упражнение выполнено свободно, без контроля сознания;

студент понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим студентами

- **оценка «не зачтено»** – выставляется студенту, если упражнение не продемонстрировано или упражнение выполнено с задержкой между структурными частями двигательного действия, по частям, под контролем сознания, напряженно, скованно, замедлено с нарушением амплитуды и темпа движения, допущены грубые ошибки в технике; студент не понимает сущность движения, его назначение, не может разобраться в движении, объяснить как оно выполняется; не может определить и исправить ошибки, допущенные другим студентами.

### **3. Практические задания физкультурно-оздоровительной деятельности (УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3)**

#### **Тема 1. Легкая атлетика и кроссовая подготовка**

*Цель:* Развитие самоорганизации и самосовершенствования, творческой активности.

1. Составление и проведение ОРУ в подготовительной части учебно-тренировочного занятия
2. Составление и проведение комплексов для развития отдельных физических качеств
3. Использование методов релаксации, повышения работоспособности
4. Подбор экипировки, спортивного инвентаря, использование специальных технических средств на учебно-тренировочных и самостоятельных занятиях
5. Проведение самоконтроля, определение и регулирование оптимальной физической нагрузки на занятиях
6. Выполнение страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений
7. Выполнение первой доврачебной помощи

#### **Тема 2. Спортивные игры**

*Цель:* Развитие самоорганизации и самосовершенствования, творческой активности.

1. Составление и проведение ОРУ в подготовительной части учебно-тренировочного занятия
2. Составление и проведение комплексов для развития отдельных физических качеств
3. Использование методов релаксации, повышения работоспособности
4. Подбор экипировки, спортивного инвентаря, использование специальных технических средств на учебно-тренировочных и самостоятельных занятиях
5. Проведение самоконтроля, определение и регулирование оптимальной физической нагрузки на занятиях
6. Выполнение страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений
7. Выполнение первой доврачебной помощи

#### **Тема 3. Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка**

*Цель:* Развитие самоорганизации и самосовершенствования, творческой активности.

1. Составление и проведение ОРУ в подготовительной части учебно-тренировочного занятия
2. Составление и проведение комплексов для развития отдельных физических качеств
3. Использование методов релаксации, повышения работоспособности
4. Подбор экипировки, спортивного инвентаря, использование специальных технических средств на учебно-тренировочных и самостоятельных занятиях
5. Проведение самоконтроля, определение и регулирование оптимальной физической нагрузки на занятиях
6. Выполнение страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений
7. Выполнение первой доврачебной помощи

#### **Критерии оценки практических заданий физкультурно-оздоровительной деятельности**

- **оценка «зачтено»** выставляется студенту, если при выполнении задания соблюдены все методические требования и требования техники безопасности согласно индивидуальному заданию.

- **оценка «не зачтено»** выставляется студенту, если необходимые методические требования и требования техники безопасности не соблюдены, согласно индивидуальному заданию.

#### 4. Тестовые задания (УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3)

##### Тема 1. Легкая атлетика и кроссовая подготовка

№	Направленность задания	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
Девушки						
1	Бег 100м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7
2	Бег 2000м (сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
3	Прыжок в длину с места (см)	190	180	168	160	150
Юноши						
1	бег 100м (сек)	13.2	13.6	14.0	14.3	14.6
2	бег 3000м (сек)	12.00	12.35	13.10	13.50	14.30
3	Прыжок в длину с места (см)	250	240	230	223	215

##### Тема 2. Спортивные игры

###### Волейбол

№	Направленность задания	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
Девушки						
1	Верхняя и нижняя подачи из 5 подач попасть в поле	5	4	3	2	1
2	Верхняя передача мяча в парах, кол-во раз	30	27	25	23	20
Юноши						
1	Верхняя и нижняя подачи из 5 подач попасть в поле	5	4	3	2	1
2	Верхняя передача мяча в парах, кол-во раз	30	27	25	23	20

###### Баскетбол

№	Направленность задания	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
Девушки						
1	Передача баскетбольного мяча на дальность двумя руками от груди, м	9	8.5	8	7.5	7
2	Штрафной бросок (количество попаданий из 5 попыток)	5	4	3	2	1
3	Бросок в корзину после ведения (кол-во попаданий из 5 попыток)	5	4	3	2	1
4	Челночный бег с ведением мяча 3x10 м, сек.	8.3	8.6	8.9	9.1	9.4
Юноши						
1	Передача баскетбольного мяча на дальность двумя руками от груди, м	11	10,5	10	9.5	9
2	Штрафной бросок (количество попаданий из 5 попыток)	5	4	3	2	1
3	Бросок в корзину после ведения (кол-во попаданий из 5 попыток)	5	4	3	2	1
4	Челночный бег с ведением мяча 3x10 м, сек.	7.8	8.0	8.2	8.4	8.6

##### Тема 3. Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка

**Обязательные контрольные задания (упражнения тесты) определения физической подготовленности (основная медицинская группа).**

№	Направленность задания	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
Девушки						
1	На скоростно-силовую подготовленность: бег 100м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7
2	На силовую подготовленность: поднятие (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз)	60	50	40	30	20
3	На общую выносливость: бег 2000м (сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
Юноши						
1	На скоростно-силовую подготовленность: бег 100м (сек)	13.2	13.6	14.0	14.3	14.6
2	На силовую подготовленность: подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5
3	На общую выносливость: бег 3000м (сек)	12.00	12.35	13.10	13.50	14.30

**Контрольные задания (упражнения, тесты) для оценки физической подготовленности студентов  
(основная медицинская группа).**

№	Упражнения, тесты.	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
<b>Девушки</b>						
1	Прыжки в длину с места	190	180	168	160	150
2	Сгибание и разгибание рук из упора лежа на гимнастической скамейке	12	10	8	6	4
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+16	+13	+11	+8	+6
<b>Юноши</b>						
1	Прыжки в длину с места	250	240	230	223	215
2	Поднимание прямых ног к перекладине из положения виса	10	7	5	3	2
3	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	15	12	9	7	5
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+13	+11	+8	+6	+4

**Обязательные контрольные задания (упражнения тесты) определения физической подготовленности  
(подготовительная медицинская группа)**

№	Направленность задания	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
<b>Девушки</b>						
1	На скоростно-силовую подготовленность: бег 100м (сек)	16.0	17.0	18.0	19.0	20.0
2	На силовую подготовленность: поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз)	60	50	40	30	20
3	На общую выносливость: бег 2000м (сек)	10.50	11.15	11.50	12.15	Без учета времени
<b>Юноши</b>						
1	На скоростно-силовую подготовленность: бег 100м (сек)	13.6	14.0	14.3	14.6	15.0
2	На силовую подготовленность: подтягивание на перекладине (кол-во раз)	12	9	7	5	3
3	На общую выносливость: бег 3000м (сек)	12.35	13.10	13.50	14.30	Без учета времени

**Контрольные задания (упражнения, тесты) для оценки физической подготовленности студентов  
(подготовительная медицинская группа).**

№	Упражнения, тесты.	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
<b>Девушки</b>						
1	Прыжки в длину с места	190	180	168	160	150
2	Сгибание и разгибание рук из упора лежа на гимнастической скамейке	12	10	8	6	4
3	Наклон туловища вперед из положения сидя	+16	+13	+11	+8	+6
<b>Юноши</b>						
1	Прыжки в длину с места	250	240	230	223	215
2	Поднимание прямых ног к перекладине из положения виса	10	7	5	3	2
3	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	15	12	9	7	5
4	Наклон туловища вперед из положения сидя	+13	+11	+8	+6	+4

**Контрольные задания (упражнения, тесты) для оценки физической подготовленности студентов  
(специальная медицинская группа).**

Все контрольные упражнения и тесты выполняются строго с учетом показаний и противопоказаний в зависимости от характера и степени отклонения в состоянии здоровья и самочувствия.

### **Обязательные упражнения:**

1. на скоростно-силовую подготовленность - бег 100 м;
2. на силовую подготовленность:
  - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (девушки)
  - подтягивание на перекладине (юноши); на общую выносливость –
3. На общую выносливость: бег 2000м (девушки) бег 3000м (юноши)

### **Контрольные тесты и задания**

- прыжки в длину с места;
- сгибание и разгибание рук из упора лежа на гимнастической скамейке (девушки);
- сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (юноши);
- наклон туловища вперед из положения сидя;

### **Критерии оценки физической подготовленности**

**Оценка «зачтено»** в основном (основной и подготовительной медицинских группах) и спортивном отделении выставляется при условии, если студент выполнил каждое контрольное задание (тест) не ниже, чем на одно очко.

**Оценка «зачтено»** выставляется студенту специального медицинского отделения с учетом динамики физической подготовленности. Положительная оценка (зачет) может быть выставлена студенту, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по дисциплине «Базовая физическая культура», старательно выполнял задания преподавателя, овладел доступными ему навыками.

**Оценка «не зачтено»** выставляется студенту, если уровень физической подготовленности ниже, чем 1 очко

**Оценка «не зачтено»** выставляется студенту специального медицинского отделения в том случае, если он не регулярно посещал занятия по дисциплине «Базовая физическая культура», не стремился выполнять задания преподавателя и не овладел доступными ему навыками.

### **Функциональные пробы**

**Проба Штанге** (задержка дыхания на вдохе). После 5 мин отдыха сидя сделать 2-3 глубоких вдоха и выдоха, а затем, сделав глубокий вдох (80-90% максимального), задержать дыхание. Отмечается время от момента задержки дыхания до его возобновления.

**Критерии пробы Штанге** следующие: если время задержки дыхания менее 40 с, то реакция организма неудовлетворительная, 40-49с - удовлетворительная, более 50 с - хорошая.

**Проба Генчи** (задержка дыхания на выдохе) выполняется так же, как и проба Штанге, только задержка дыхания производится после полного выдоха. Здесь средним показателем считается время задержки дыхания на выдохе на 30 сек и дольше.

**Ортостатическая проба.** Студент лежит на спине 5 минут, в последнюю минуту подсчитывает ЧСС. После чего спокойно (без рывков) встает и вновь подсчитывает ЧСС в течение 1 мин. В норме при переходе из положения лежа в положение стоя отмечается учащение пульса на 10 – 12 ударов в минуту. Считается, что учащение его до 18 уд/мин. - удовлетворительная реакция, более 20 уд/мин. - неудовлетворительная.

### **Критерии оценки функциональных проб(для студентов специальной медицинской группы)**

- **оценка «зачтено»** выставляется студенту, если динамика функциональных проб имеет положительный прогресс
- **оценка «зачтено»** выставляется студенту, если динамика функциональных проб имеет отрицательный сдвиг.

## **5. Темы реферативных работ (УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3)**

### **Тема 1 «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов».**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Физическая культура как вид культуры, ее связь с общей культурой.
3. Физическая культура личности, ее связь с общей культурой.
4. Ценности физической культуры.
5. Физическая культура как наука и учебная дисциплина.
6. Система физического воспитания в стране, ее основы и определяющие черты.
7. Направленное формирование личности в процессе физического воспитания.
8. Средства формирования физической культуры личности.
9. Общекультурные и социальные функции физической культуры и спорта.

10. Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях.
11. Физическая культура и спорт в режиме учебного труда, быта и отдыха.
12. Видовые компоненты физической культуры.
13. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
14. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
15. Эстетика физической культуры и спорта.

### **Тема 2 «История становления и развития физической культуры».**

1. Системы физического воспитания в Древней Греции и Риме.
2. Философские и педагогические идеи физического воспитания Древней Греции и Рима.
3. Мифы и легенды об истории возникновения Олимпийских игр.
4. Олимпийские игры в Древней Греции.
- Физическая подготовка в гладиаторских школах.
5. Создание и развитие физической культуры в странах Востока
6. Физическая культура и спорт в феодальном обществе
7. Рыцарская система физического воспитания.
8. Развитие педагогических идей физического воспитания в эпоху Возрождения.
9. Зарубежные системы физического воспитания и спорта с 18 века до настоящего времени.
10. Международное спортивное и олимпийское движение в первой половине XX века.
11. Физическая культура в России с древнейших времен до настоящего времени
12. Народные формы физического воспитания в России
13. Военно-физическая подготовка княжеских дружин.
14. Влияние петровских реформ на развитие физического воспитания привилегированных классов.
15. Основы военно-физической подготовки в русской армии и военно-морском флоте (Петр I, А. В. Суворов, Ф. Ф. Ушаков,
16. Основные идеи физического воспитания П.Ф. Лесгафта
17. Первые олимпийские старты российских спортсменов.
18. Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР»
19. Советские спортсмены на защите Родины в Великую Отечественную войну.
20. Физическая культура и спорт в Российской Федерации после распада СССР.

### **Тема 3 «Социально-биологические основы физической культуры и спорта»**

1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая система.
2. Краткая характеристика функциональных систем организма.
3. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую и дыхательную системы
4. Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
5. Адаптация, ее физиологические основы.
6. Развитие человека как личности и его организма в процессе активной двигательной деятельности
7. Физиологические и биохимические изменения, происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности
8. Биоритмы человека и их влияние на работоспособность
9. Биоритмы человека как важнейший механизм регуляции функций организма
10. Физиологические основы двигательной деятельности
11. Средства восстановления и повышение работоспособности.
12. Влияние осанки на функционирование внутренних органов
13. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма и обеспечение его устойчивости к умственной и физической деятельности, различным условиям внешней среды.
14. Физиологическая характеристика некоторых состояний, возникающих в процессе двигательной деятельности (предстартовое состояние, разминка, вработывание, «мертвая точка», «второе дыхание», утомление).
15. Гиподинамия, гипокинезия и гипоксия и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.
16. Усталость, утомление и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.
- Влияние двигательной активности на работоспособность
17. Возрастные особенности развития.

### **Тема 4 «Основа здорового образа жизни»**

1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
2. Понятия «здоровье», образ, уровень, качество и стиль жизни и теоретические основы науки о здоровье.
3. Физическая культура как компонент здорового образа жизни
4. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида.
5. Физическая культура как фактор противодействия болезням.

6. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации.
7. Физическая культура как активное средство борьбы с опасными для здоровья бытовыми явлениями и вредными привычками
8. Оздоровительная физическая культура для лиц с избыточным весом
9. Основные формы занятий, используемые в организации здорового образа жизни
10. Питание и здоровье
11. Психофизическая тренировка и здоровье
12. Современные физкультурно-оздоровительные методики и системы, их характеристика
13. Диагностические методики определения состояния здоровья человека
14. Оценка состояния здоровья, развития и физической подготовленности
15. Двигательная активность и здоровье человека
16. Естественные универсальные средства профилактики заболеваний и оздоровления организма
17. Характеристика составляющих здорового образа жизни
18. Принципы построения системы оздоровления в образовании
19. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – условие здорового образа жизни
20. Закаливание организма.

**Тема 5 «Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регуляции работоспособности».**

1. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной и физической деятельности труда студента сельскохозяйственного ВУЗа.
2. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие
3. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления
4. Средства физической культуры для оптимизации работоспособности, снятия стресса, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышение эффективности учебных занятий
5. Методы определения работоспособности
6. Средства восстановления и повышение работоспособности.
7. Методы определения работоспособности
8. Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели, месяца) в период экзаменационной сессии.
9. Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели, месяца) в период обучения.
10. Условия высокой продуктивности учебного труда студентов.
11. Методические основы использования средств физической культуры и спорта в процессе обучения.
12. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
13. Адаптивная физическая культура в системе высшего образования.

**Тема 6 «Лечебная физическая культура в профилактике заболеваний»**

1. Беременность и ЛФК.
2. Физическая культура в ранний дородовой период. Гимнастика при беременности
3. Активный образ жизни кормящей матери
4. ЛФК и массаж ребенка первого года жизни.
5. ЛФК при сердечно-сосудистых заболеваниях
6. ЛФК при заболеваниях органов дыхания
7. ЛФК при болезнях органов пищеварения
8. ЛФК при заболеваниях мочевыделительной системы
9. ЛФК и лечение нервных болезней
10. ЛФК при гинекологических заболеваниях
11. ЛФК при травмах опорно-двигательного аппарата
12. ЛФК в послеоперационный период (по своему заболеванию)
13. Особенности применения лечебного массажа в стоматологии
14. Физические упражнения и массаж при нарушениях осанки
15. Физические упражнения и массаж при плоскостопии
16. Физические упражнения при заболеваниях глаз и расстройстве зрения
17. Клинико-физиологическое обоснование и механизмы лечебного действия физических упражнений. Средства лечебной физической культуры.

**Тема 7 «Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания»**

1. Методические принципы физического воспитания.
2. Методы физического воспитания
3. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты
4. Физические упражнения – основное специфическое средство физического воспитания
5. Двигательные действия как предмет обучения в физическом воспитании. Характеристика двигательных умений и навыков

6. Контрольные упражнения (тесты) для определения физической подготовленности
7. Средства и методы для воспитания гибкости
8. Средства и методы для воспитания координационных способностей
9. Средства и методы для воспитания силовых способностей
10. Средства и методы для воспитания быстроты и скоростно-силовых способностей
11. Основы обучения движения.
12. Основы совершенствования физических качеств.
13. Физические качества, их характеристика
14. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
15. Формы занятий физическими упражнениями.
16. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям.
17. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.
18. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка (спортивно-техническая, профессионально-прикладная и др.).
19. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
20. Структура подготовленности спортсмена.
21. Зоны и интенсивность физических нагрузок.
22. Значение мышечной релаксации.
23. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
24. Двигательные умения и навыки.
25. Соревнование как средство и метод подготовки спортсмена

#### **Тема 8 «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями»**

1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
2. Формы и содержание самостоятельных занятий.
3. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности в учебное время, в период учебных и производственных практик, в свободное каникулярное время.
4. Характер содержания занятий в зависимости от возраста.
5. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
6. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
7. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
8. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
9. Гигиена самостоятельных занятий.
10. Физкультурно-оздоровительные методики и системы
11. Программы оздоровительной направленности
12. Планирование и управление самостоятельными занятиями
13. Соревнование как форма самостоятельных занятий
14. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями
15. Общая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

#### **Тема 9 «Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий видом спорта или системой физических упражнений»**

1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
2. Виды спорта, преимущественно культивируемые в сельской местности. Спортивная квалификация.
3. Студенческий спорт.
4. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в сельскохозяйственном ВУЗе.
5. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов.
6. Система студенческих спортивных соревнований.
7. Общественные студенческие спортивные организации: Российский студенческий спортивный союз, ФСО, Универсиады и Олимпийские игры. Современные популярные системы физических упражнений.
8. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регуляции занятий.
9. Краткая психофизиологическая характеристика основных видов спорта и систем физических упражнений.
10. Социальные функции спорта
11. Спортивные достижения и определяющие их факторы
12. Классификация видов спорта
13. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение, их социальная направленность и формы организации
14. Перспективное, текущее и оперативное планирование тренировочного процесса.



15. Характеристика особенностей воздействия вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.
16. Виды спортивной подготовки и их характеристика
17. Воспитание волевых качеств спортсмена
18. Основы периодизации тренировочного процесса, их характеристика
19. Нетрадиционный спорт в России.
20. Необычные соревнования народов мира.
21. Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений.

#### **Тема 10 «Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом»**

1. Диагноз, диагностика, критерии состояния здоровья.
2. Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
3. Врачебный контроль, его содержание.
4. Педагогический контроль, его содержание.
5. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник самоконтроля.
6. Методы оценки физического развития, функционального состояния организма, физической подготовленности (стандарты, антропометрические индексы, номограммы, функциональные пробы, упражнения-тесты)
7. Коррекция содержания и методики занятия физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
8. Телосложение, коррекция телосложения средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
9. Ожирение. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных индивидуальных занятий.
10. Осанка. Физические упражнения для ее формирования и профилактики нарушения.

#### **Тема 11 «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов»**

1. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.
2. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства.
3. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
4. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП.
5. Методика подбора средств ППФП.
6. Организация, формы и средства ППФП студентов в ВУЗе.
7. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовки студентов.
8. Отраслевые особенности условий труда, быта, бюджета рабочего и свободного времени работников сельского хозяйства.
9. Основные факторы, определяющие содержание ППФП будущих специалистов сельского хозяйства.
10. Общее (отраслевое) в содержании ППФП.
11. Прикладные виды спорта и их использование с учетом особенности труда, быта, сезонных колебаний, профессиональных нагрузок в сельском хозяйстве.

#### **Критерии оценки реферата (для студентов освобожденных от практических занятий)**

- **оценка «зачтено»** выставляется студенту, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.
- **оценка «не зачтено»** – выставляется студенту, если реферат студентом не представлен или тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы, имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

#### **Итоговый зачет**

Итоговая отметка по дисциплине «Базовая физическая культура» выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно - оздоровительную деятельность).

- **оценка «зачтено»** выставляется студенту, если зачётные тесты выполнены на оценку не ниже удовлетворительно. Правильная или в основном правильная техника выполнения упражнений. Высокий, хороший или удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков

- *оценка «не зачтено»* – выставляется студенту, если зачётные тесты не выполнены. Техника выполнения упражнений неправильная, присутствуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.

Итоговая отметка в специальных медицинских группах выставляется с учетом динамики физической подготовленности и посещаемости занятий. Основной акцент в оценивании учебных достижений студентов, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей.