

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кудрявцев Максим Геннадьевич
Должность: Профессор образовательной деятельности
Дата подписания: 27.06.2025 20:38:56
Уникальный программный ключ:
790a1a8df2325774421adcf1c96433f0e902bfb0

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ ЗАОЧНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО РГАУ)**

Институт Экономики и управления в АПК

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки 38.03.01 Экономика

Профиль «Бухгалтерский учет, анализ и аудит»

Форма обучения заочная

Квалификация - бакалавр

Курс 2

Балашиха 2021

Рассмотрена и рекомендована к использованию кафедрой «Менеджмент» (протокол № 05 от 16 февраля 2021 г.), Методической комиссией института Экономики и управления в АПК (протокол № 04 от 17 февраля 2021г.)

Составитель: Э.Б. Толпаров – к.э.н., доцент кафедры «Менеджмент»

Рецензенты:

внутренняя рецензия Э.Б. Толпаров, к.э.н., доцент кафедры менеджмента;
внешняя рецензия В.Н. Клещев, профессор РГУФИСМИТ.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» разработана в соответствии с учебным планом по направлению подготовки 38.03.01 Экономика, профиль «Бухгалтерский учет, анализ и аудит».

1. Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины – формирование физической культуры и спорту личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и спорта и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Коды компетенции	Содержание компетенций	Перечень планируемых результатов обучения
ОК 8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: методику оценки функционального состояния организма, шкалу оценки функционального состояния организма, технику безопасности Уметь использовать знание методики оценки функционального состояния с целью поддержания оптимального физического состояния для качественного выполнения профессиональных обязанностей. Владеть: способностью выполнить соответствующие требования адаптивной физической культуры для поддержания оптимального физического состояния;

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится в данной ее части к вариативной части Блока 1 по элективной форме обучения (328 ч) без зачетных единиц. Для изучения дисциплины, в зависимости от профиля подготовки, необходимы отдельные знания, полученные студентами в ходе изучения дисциплины: «Безопасность жизнедеятельности».

3.1. Дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечивающими (предыдущими) дисциплинами

№ п/п	Наименование обеспечиваемых (последующих) дисциплин	№ разделов данной дисциплины, необходимых для изучения обеспечиваемых (предыдущих) дисциплин	
		1	2
1.	Безопасность жизнедеятельности	+	

4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических

часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.

№ п.п.	Вид учебной работы	Всего часов (академических)
		2 курс
1	Контактная работа обучающихся с преподавателем всего:	1
1.1.	Аудиторные работа (всего)	-
	В том числе:	-
	Занятия лекционного типа (ЗЛТ)	-
	Занятия семинарского типа (ЗСТ) в т.ч.:	
	Практические, семинарские занятия (ПЗ/СЗ)	-
	Лабораторные занятия (ЛЗ)	
1.2	Внеаудиторная работа обучающихся с преподавателем в электронной информационно-образовательной среде	1
2	Самостоятельная работа	323
	В том числе:	-
2.1.	Изучение теоретического материала	20
2.2.	Написание курсового проекта (работы)	
2.3.	Написание контрольной работы	-
2.4.	Другие виды самостоятельной работы (самостоятельная физическая подготовка)	303
3	Промежуточная аттестация в форме контактной работы (зачет)*	4
	Общая трудоемкость (час (акад.)/ зач. ед.)	328 (0)

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

5.1.Содержание модулей дисциплин структурированных по темам (занятия лекционного типа)

Раздел 1. Практический

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта.

Практический раздел программы реализуется на учебно-тренировочных занятиях в учебных группах.

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств. Обязательными видами физических упражнений являются отдельные виды легкой атлетики (бег 100 м. – мужчины, женщины; бег 500 м. – женщины; бег 1000 м. – мужчины), плавание, спортивные игры, лыжные гонки, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

Средства ППФП, подобранные в соответствии с задачами ППФП будущих специалистов, включают специально направленные физические упражнения, естественные

факторы природы, гигиенические факторы. Подбор упражнений на практических занятиях предусматривает совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Используются физические упражнения из различных видов спорта, упражнения профессионально-прикладной направленности оздоровительных систем физических упражнений. На занятиях могут использоваться тренажеры.

Практический материал для специального учебного отделения разработан с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента. Имеет корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность с учетом необходимого индивидуального дифференцированного подхода в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами. Студенты специального учебного отделения (включая занимающихся в группах лечебной физической культуры и освобожденные от практических занятий) на первых четырех семестрах пишут рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры при их индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья.

Студент на первом организационном занятии имеет право выбора заниматься любым видом спорта (спортивные игры, футбол, общая физическая подготовка, аэробика, кикбоксинг, атлетическая гимнастика) с учетом собственных интересов и медицинских рекомендаций.

Содержание и конкретные средства каждого практического занятия в основном и специальном отделениях определяются преподавателем учебных групп с учетом графика учебных занятий на каждом факультете и рабочего плана.

Основной практический материал по выбранным видам спорта:

Спортивные игры

Баскетбол. Совершенствование техники. Техника игры в нападении. Техника перемещений: бег обычный и приставными шагами с изменением скорости и направления, прыжки, остановки, повороты, старты. Техника владения мячом: ловля и передача мяча правой и левой руками, двумя руками, на месте и в движении шагом и бегом; ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении шагом и бегом; броски мяча в корзину; штрафные броски. Техника игры в защите. Техника перемещений: защитная стойка, передвижение обычными и приставными шагами, передвижение спиной вперед. Техника овладения мячом: овладение мячом при отскоке от щита или корзины, вырывание, выбивание и перехваты мяча; способы противодействия броскам в корзину. Элементы тактики игры: индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействия двух, трех и более игроков, командные действия, варианты тактических систем в нападении и защите. Тренировка. Двусторонняя игра.

Волейбол. Совершенствование техники. Техника нападения: стойки и перемещения, подачи, передачи, нападающие удары. Техника защиты: стойки и перемещения, прием мяча, блокирование. Элементы техники игры: индивидуальные, групповые и командные действия, варианты тактических систем в нападении и защите. Тренировка. Двусторонняя игра.

Футбол

Совершенствование техники игры. Техника полевого игрока; передвижения, обманные действия (финты), остановка и ведение мяча, отбор мяча, удары по мячу, вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника вратаря: передвижения вратаря, ловля, отбивание и перевод мяча. Элементы тактики игры: функции игроков; индивидуальная, групповая и командная тактика; тактика нападения и защиты; варианты тактических систем в нападении и защите. Тренировка. Двусторонняя игра.

Общая физическая подготовка

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Совершенствование техники бега. Специальные упражнения бегуна. Тренировка в беге на короткие дистанции. Контрольный

бег в условиях соревнований.

Бег на длинные дистанции: (мужчины 3000м или 5000м., женщины 2000м или 3000м). Совершенствование техники бега. Специальные упражнения бегуна. Тренировка в беге на длиннее дистанции. Контрольный бег в условиях соревнований

Кросс (бег по пересеченной местности): (мужчины до 5000м, женщины до 3000м). Совершенствование техники бега; бег в гору и под уклон на пологом и крутом склоне; бег с преодолением препятствий в виде канав, ручьев, поваленных деревьев и др. Тренировка.

Прыжки в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка "согнув ноги", ознакомление с техникой прыжка "прогнувшись" и "ножницами". Выбор способа прыжка. Специальные упражнения прыгуна в длину. Разметка бега. Тренировка. Контрольные прыжки в условиях соревнований.

Метание гранаты. Совершенствование техники метания гранаты: стартовое положение метателя, держание и несение гранаты, разбег, заключительное усилие. Специальные упражнения метателя. Тренировка. Контрольное метание в условиях соревнований.

Гимнастика. Строевые упражнения: построение и перестроение, передвижение, размыкание и смыкание. Обще-развивающие упражнения: ходьба, бег, прыжки; упражнения в равновесии; лазание по канату; подтягивание на перекладине, сгибание и выпрямление рук в упоре лежа; упражнения с использованием отягощений; спортивные прыжки, прыжки в длину, прыжки в глубину, прыжки через препятствие.

Лыжная подготовка. Способы лыжных ходов: попеременный двухшажный; одновременные - бесшажный, одношажный и двухшажный; комбинированный; коньковый ход. Совершенствование техники передвижения на лыжах. Совершенствование техники подъёмов, спусков, торможений и поворотов на лыжах. Специальные подготовительные упражнения: упражнения без лыж, имитирующие ходы попеременный и одновременный (без палок и с палками); упражнения на лыжах без палок и с палками: ступающий шаг, скользящий шаг, коньковый ход. Тренировка.

Контрольное прохождения дистанции в условиях соревнований: мужчины - 5, 10, 15 км.
женщины - 3, 5, 10 км.

Плавание. Обучение и совершенствование техники плавания, развитие выносливости. Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Подготовительные упражнения для освоения с водой: передвижение по дну, погружение, всплытие, скольжение. Техника способов плавания: плавание на груди или спине, или на боку. Старты и повороты. Тренировка: преодоление увеличивающихся по длине отрезков и дистанций с равномерной и переменной скоростью; повторное преодоление отрезков с соревновательной скоростью. Контрольное плавание в условиях соревнований.

Кикбоксинг (мужские группы)

Совершенствование техники. Боевая стойка. Техника перемещения: челнок, короткий челнок, длинный челнок, передвижение приставными шагами. Техника ударов руками: прямые удары, боковые удары, удары снизу и по корпусу, нанесение ударов руками в передвижении. Техника ударов ногами: прямые удары, боковые удары, удары с разворота, удары в передвижении. Техника защиты. Техника защиты в сойке, защита в передвижении от ударов рук и ног. Тактика ведения боя против «правши» и «левши». Спарринги.

Атлетическая гимнастика (мужские группы). Упражнения, направленные на формирование правильной осанки. Упражнения с отягощением для развития силы рук, плечевого пояса, шеи, туловища и ног, упражнения на тренажерах, с партнером. Согласование силовых упражнений с дыханием.

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных

занятий**5.1. Содержание модулей дисциплин структурированных по темам (занятия лекционного типа)**

№ п/п	Наименование модуля	Наименование тем	Трудоемкость (академ. час.)	Формируемые компетенции (ОК, ОПК, ПК)
1.	Модуль 1. Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности студентов	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры. Тема 3. Здоровый образ жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Тема 4 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Тема 5 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	164	ОК-8
2.	Модуль 2. Общая физическая и специальная подготовка	Тема 1 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания Тема 2. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений Тема 3 Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений Тема 4. Гимнастика (ОФП) Тема 5. Спортивные игры	164	ОК-8
	Итого:			

5.2. Содержание модулей дисциплин структурированных по видам учебных занятий (практические, семинарские занятия)

№ п/п	Наименование модуля	Наименование тем	Трудоемкость (академ. час.)	Формируемые компетенции (ОК, ОПК, ПК)
1.	Модуль 1. Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности студентов	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры. Тема 3. Здоровый образ жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Тема 4 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Тема 5 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	164	ОК-8
2.	Модуль 2. Общая физическая и специальная подготовка	Тема 1 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания Тема 2. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений Тема 3 Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений Тема 4. Гимнастика (ОФП) Тема 5. Спортивные игры	164	ОК-8
	Итого:			

5.2.1 Лабораторный практикум

Учебным планом не предусмотрено проведение лабораторных работ.

5.2.2. Самостоятельная работа

№ п/п	Наименование модуля	Наименование тем	Трудоемкость (академ. час.)	Формируемые компетенции (ОК, ОПК, ПК)
1.	Модуль 1. Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности студентов	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры. Тема 3. Здоровый образ жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Тема 4 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Тема 5 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	164	ОК- 8
2.	Модуль 2. Общая физическая и специальная подготовка	Тема 1 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания Тема 2. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений Тема 3 Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений Тема 4. Гимнастика (ОФП) Тема 5. Спортивные игры	164	ОК-8
	Итого:		72	

5.4. Соответствие компетенций, формируемых при изучении дисциплины и видов занятий

Перечень компетенций	Виды занятий					Формы контроля
	Лекции	ПЗ/СЗ	ЛЗ	КР/КП	СРС	
ОК-8					+	<i>Конспект, тест, выполнение практических заданий, сдача нормативов, устный ответ на практическом занятии, игры,</i>

Л – лекция, ПЗ/СЗ – практические, семинарские занятия, ЛЗ – лабораторные занятия, КР/КП – курсовая работа / проект, СРС – самостоятельная работа обучающегося

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

1. Физическая культура и спорт: Методические указания по изучению дисциплины / ФГБОУ ВО Российский государственный аграрный заочный университет. Сост. Мусаев Р.Д... - М.- 2014.
2. Жданов С.И. Теоретические основы физической культуры. /Учеб. пособие. - ОГТИ, 2010., 146 с.
3. Евсеев Ю.И. Физическая культура : учеб. пособие для вузов / Ю.И.Евсеев. - 7-е изд., доп. и испр. - Ростов н/Д : Феникс, 2011. - 445с.
4. Барчуков, И.С. Физическая культура : учеб. для вузов / И.С.Барчуков; под общ. ред. Н.Н.Маликова. - 7-е изд., стер. - М. : Академия, 2013. - 526с.
5. Морозов О. В., Морозов В. О. Физическая культура и спорт и здоровый образ жизни /Учеб. пособие. - ОГТИ, 2010., 206 с.
1. Бутин И. М. Лыжный спорт. Учебное пособие. - М., 2000.
2. Вяткин Л. А. и др. Туризм и спортивное ориентирование. - М., 2001.
3. Жуков М. Н. Подвижные игры. Учебник для студентов вузов. - М., 2000.
4. Морозов О. В. Физическая культура и спорт в высшем гуманитарном образовании. / Учеб. пособие. - ОГТИ, 2000.
5. Физическая культура : учеб. для вузов / Н.В.Решетников и др. - 14-е изд., испр. - М. : Академия, 2014. - 176с.

6. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие. - М., 2000.

7. Физическая культура и спорт студента. Учебник для высших учебных заведений. / Под ред. проф. В.И. Ильинича. -М., 2000.

Периодические издания

1. Физическая культура и спорт в школе

2. Спортивная жизнь России

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимые для освоения дисциплины

1. Международный рейтинг спортивных, оздоровительных и медийных ресурсов - <http://www.topsport.ru>

2. <http://www.fizkulturavshkole.ru>

3. <http://sportliferus.narod.ru>.

1. Национальная информационная сеть Спортивная Россия - <http://www.infosport.ru>

2. Сайт Спорт ру - <http://www.sportru.com>

3. Сайт Олимпийского комитета России - <http://www.olympic.ru>

4. Страница Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму - <http://www.infosport.ru/minsport/>

5. Страница Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму - <http://www.government.ru/committees/gfkkt.htm>

8. Страница Комитета Государственной Думы РФ по охране здоровья и спорту <http://www.akdi.ru/gd/progr/sport.HTM>

9. Новости науки: научные открытия, достижения науки, открытия ученых. www.science.yoread.ru

10. Библиотека информации по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru>

11. Нормы ГТО <http://www.gto-normy.ru/>

12. Портал о зимних видах спорта – <http://ws-news.ru>

13. Новости спорта – <http://www.WinterLife.ru>

7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

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

Коды компетенции	Содержание компетенций	Перечень планируемых результатов обучения	Этапы формирования компетенций
ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: методику оценки функционального состояния организма, шкалу оценки функционального состояния организма, технику безопасности Уметь использовать знание методики оценки функционального состояния с целью поддержания оптимального физического состояния для качественного выполнения профессиональных обязанностей. Владеть: способностью выполнить соответствующие требования адаптивной физической культуры для поддержания оптимального физического состояния;	Лекции, практические занятия, самостоятельная работа, контрольные упражнения, тесты, сдача нормативно

7.2. Показатели и критерии оценивания сформированности компетенций для каждого результата обучения по дисциплине (модулю) или практике на различных этапах их формирования, шкалы и процедуры оценивания.

Коды компетенции	Перечень планируемых результатов обучения и показателей оценивания	Этапы формирования (указать конкретные виды занятий, работ)	Оценочные средства	Описание шкалы и критериев оценивания (примерное, каждый преподаватель адаптирует шкалу под свою дисциплину, под конкретные результаты обучения)			
				неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
ОК-8	Знать: методику оценки функционального состояния организма, шкалу оценки функционального состояния организма, технику безопасности	самостоятельная работа	Знание теоретического материала, тематические тесты ЭИОС различной сложности, экзаменационные вопросы (теоретическая часть)	выполнено правильно менее 60% заданий. Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки.	выполнено правильно 60-79 % заданий. Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он обладает знаниями только основного материала, но не усвоил его детали, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала.	выполнено правильно 80-89 % заданий. Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос.	выполнено правильно 90-100 % заданий. Оценка «отлично» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, использует в ответе материал монографической литературы.
	Уметь использовать знание методики оценки функционального состояния с целью поддержания оптимального физического состояния для качественного выполнения профессиональных обязанностей.	самостоятельная работа, тест, упражнения	Знание теоретического и практического материала, тесты ЭИОС различной сложности, экзаменационные вопросы (теоретическая часть)	Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он не умеет решать большую часть типичных задач на основе воспроизведения стандартных алгоритмов решения, не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки.	Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он умеет решать все типичные задачи на основе воспроизведения стандартных алгоритмов решения, при этом допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала.	Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он умеет решать все типичные задачи на основе воспроизведения стандартных алгоритмов решения, твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос.	Оценка «отлично» выставляется студенту, если он умеет решать все типичные задачи на основе воспроизведения стандартных алгоритмов решения, доводит умение до «автоматизма»
	Владеть: способностью выполнить соответствующие	самостоятельная работа, тест, сдача нормативов	Знание теоретического и практического материала	Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту,	Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту,	Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он	Оценка «отлично» выставляется студенту, если он умеет решать

<p>требования адаптивной физической культуры для поддержания оптимального физического состояния;</p>	<p>решение практических задач по определенной тематике, тематические тесты ЭИОС различной сложности, сдача нормативов</p>	<p>если он не умеет решать усложненные задачи на основе приобретенных знаний, умений и навыков, с их применением в нетипичных ситуациях, допускает существенные ошибки.</p>	<p>если он умеет решать усложненные задачи на основе приобретенных знаний, умений и навыков, с их применением в нетипичных ситуациях, но при этом допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала.</p>	<p>умеет решать усложненные задачи на основе приобретенных знаний, умений и навыков, с их применением в нетипичных ситуациях, не допуская существенных неточностей в их решении.</p>	<p>усложненные задачи на основе приобретенных знаний, умений и навыков, с их применением в нетипичных ситуациях</p>
--	---	---	---	--	---

7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Код компетенции: ОК-8

Этапы формирования: самостоятельная работа – теоретическая и практическая подготовка

Типовые задания и иные материалы, характеризующие этапы формирования компетенций.

Темы теоретического материала

1. Основные понятия физической культуры
2. Социальные ценности физической культуры. Основные показатели физической культуры и спорта человека.
3. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
4. Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека.
5. Закономерности образования двигательных навыков.
6. Некоторые отрицательные реакции организма на занятия по физической культуре и спорту.
7. Физическая культура и спорт в здоровом образе жизни (виды, признаки и факторы здоровья; оздоровительная физическая культура и спорт).
8. Психофизиологическая характеристика умственного труда и средства его оптимизации.
9. Методические принципы и методы физического воспитания.
10. Средства и методы развития физических качеств.
11. Основы спортивной подготовки (направления, формирование спортивной формы, периодизация, требования к тренировке школьников).
12. Мотивация, формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
13. Методика обучения плаванию, передвижению на лыжах.
14. Индивидуальный контроль за состоянием организма и физической подготовленностью (способы оценки тренированности ССС, дневник самоконтроля, тестирование).
15. Причины спортивного травматизма.
16. Характеристика соревновательной деятельности (типы спорта, спортивная классификация, порядок подготовки соревнования, основные разделы составления «Положения»).
17. Индивидуальный подход к выбору вида физкультурно-спортивной деятельности.
18. Задачи и средства физического воспитания школьников.
19. Многообразие основных форм физического воспитания школьников.
20. Требования к уроку физкультуры, его структура и организация.
21. Формы внеклассной работы по физическому воспитанию,
22. Условия и характер труда учителей. Причины профессиональных заболеваний и их профилактика средствами физической культуры.
23. Средства комплексного формирования психофизических качеств и прикладных навыков специалиста.
24. Задачи и система физического воспитания в детском лагере отдыха (критерии эффективности, требования к методике работы, обязанности должностных лиц).
25. Формы и содержание работы по физической культуре в детском лагере отдыха.
26. Подготовка спортивной документации и способы проведения соревнований.
27. Последовательность подготовки и содержание туристического похода.
28. Организация туристических слетов и соревнований.
29. Основные положения методики закаливания.
30. Способы определения степени утомления занимающихся на физкультурных занятиях. Приемы регулирования нагрузки.
31. Организация подвижных игр со школьниками. Классификация эстафет.
32. Способы сохранения и улучшения зрения (физические упражнения, точечный массаж,

соляризация, пальминг и др.).

33. Строевые упражнения, построения, перестроения в ходе учебно-тренировочного занятия.

34. Правила судейства вида спорта (по выбору).

35. Причины, методы определения и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата у школьников (осанка, плоскостопие).

36. Основы методики массажа и самомассажа.

37. Восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями.

38. Коррекция отдельных недостатков физического развития и телосложения

39. Объяснить значение, составить и записать комплекс утренней гигиенической гимнастики, физкультминутки, физкультпаузы (по выбору).

40. Составить «Положение о соревновании» по избранному виду спорта или «Веселым стартам».

Итоговые тестовые задания

1. В понятие «физическая культура и спорт» входят компоненты:

- А) физическое воспитание;
- Б) физическая реабилитация;
- В) спорт;
- Г) социализация личности;
- Д) физическая рекреация;

2. В качестве средств физической культуры и спорта используются:

- А) естественные силы природы (солнце, воздух, вода);
- Б) спортивный инвентарь и оборудование;
- Г) учебно-спортивная база;
- Д) гигиенические факторы.

3. Ценности физической культуры и спорта заключены в социальных функциях:

- А) сохранение и укрепление здоровья людей, их физическое совершенствование;
- Б) воспитание всесторонне и гармонично развитой личности;
- В) снятие агрессивности;
- Г) подготовка людей к высокопроизводительному труду и защите Родины.
- Д) подготовка людей к эффективным действиям в условиях природных катаклизмов.

4. Организм человека нуждается в следующих основных группах веществ

- А) минеральные вещества и вода;
- Б) углеводы и жиры;
- В) пищевые добавки и растительные сборы;
- Г) вещества для повышения функциональной активности человека;
- Д) витамины и белки;

5. Показатели тренированности человека это:

- А) более частые дыхания и пульс в состоянии покоя;
- Б) тренированный организм выполняет работу более экономно, меньше утомляется,

быстрее восстанавливается;

- В) в состоянии покоя замедленная работа органов дыхания и кровообращения;
- Г) тренированный организм больше потребляет кислорода во время предельной нагрузки.

6. При занятиях физической культурой возникают следующие физиологические состояния и реакции организма:

- А) предстартовая лихорадка и предстартовая апатия;
- Б) гиподинамия и гипертония;
- В) гравитационный шок и миозит;
- Г) боли в правом подреберье;
- Д) «мёртвая точка» и «второе дыхание»;

Здоровье это:

7. А) отсутствие признаков болезни;
Б) состояние полного физического, психического и социального благополучия человека, а не только отсутствие болезней;
В) состояние равновесия между адаптационными возможностями организма и условиями среды;
Г) свойство организма поддерживать устойчивость внутренней среды;
Д) хорошее самочувствие;
8. Главный фактор, влияющий на здоровье, это:
А) наследственность;
Б) внешняя среда (экология);
В) здравоохранение;
Г) образ жизни;
Д) хорошие материально- бытовые условия и отсутствие вредных факторов производства;
9. Общими требованиями к занятиям физкультурными упражнениями оздоровительной направленности являются:
А) комплексность (развитие всех физических качеств);
Б) адекватность (параметры нагрузок должны быть оптимальными);
В) щадящий режим двигательной активности;
Г) систематичность (для получения кумулятивного тренировочного эффекта);
Д) организация сплочённой физкультурной группы;
10. Общая работоспособность человека определяется следующими группами и факторами:
А) психическими (настроение, мотивация, и др.);
Б) правовыми и экономическими (должностные обязанности, дисциплина);
В) физическими (освещение, шум, температура,);
Г) физиологическими (состояние здоровья, тренированность, питание, сон,);
Д) техническими (наличие оргтехники, компьютеризация).
11. Средствами и приёмами оптимизации умственной работоспособности являются:
А) сочетание рабочего ритма с индивидуальными биологическими ритмами;
Б) соблюдение санитарно- гигиенических требований;
В) курение и небольшие дозы алкоголя;
Г) прогулка на свежем воздухе, ароматерапия, цветотерапия, смех;
Д) спортивная тренировка с режимом ЧСС 175-180 уд/мин.;
12. Методические принципы, выражающие закономерности педагогического процесса физического воспитания это:
А) наглядность и доступность;
Б) системность и разнообразность средств;
В) сознательность и активность;
Г) комплексность и вариативность;
Д) систематичность и индивидуализация.
13. В практических целях все методы физического воспитания делятся на:
А) словесные;
Б) многосторонние;
В) наглядные;
Г) стабильные;
Д) практические.
14. Для развития силы используются следующие основные методы:
А) игровой;
Б) максимальных усилий;
В) равномерный;
Г) повторных усилий.
15. Для развития гибкости используются:
А) простые по координации движения в начале разминки;

- Б) активные движения с постепенно увеличивающейся амплитудой в конце занятия;
- В) специальные соревновательные упражнения;
- Г) упражнения с отягощениями;
- Д) маховые и пружинные движения, стрейчинг.

16. Структура подготовленности спортсмена включает:

- А) техническую и физическую подготовленность;
- Б) профессиональную подготовленность;
- В) организационно- управленческую подготовленность;
- Г) тактическую и психическую подготовленность;

17. Для развития спортивной формы в тренировочном процессе планируются следующие периоды:

- А) теоретический
- Б) подготовительный;
- В) соревновательный;
- Г) заключительный;
- Д) переходный.

18. Для самостоятельных занятий физической культурой самое важное это:

- А) учебно-спортивная база;
- Б) умение составить индивидуальную программу физических тренировок;
- В) внутренняя мотивация;
- Г) соответствующий уровень развития физических качеств;
- Д) знание правил организации тренировочных занятий и владение навыками самоконтроля.

19. Для студентов оптимальным режимом тренировочных нагрузок по ЧСС является:

- А) 110-120 уд/мин;
- Б) 130-140 уд/мин;
- В) 140-150 уд/мин;
- Г) 160-170 уд/мин;
- Д) 180-190 уд/ мин.

20. Спортсмен- это человек который:

- А) имеет гармоничное телосложение;
- Б) занимается соревновательной деятельностью и подготовкой к ней с целью достижения максимальных спортивных результатов;
- В) занимается физическими упражнениями для укрепления здоровья;
- Г) имеет физкультурное образование и преподаёт дисциплину «физическая культура и спорт»;
- Д) абсолютно здоров и обладает основами здорового образа жизни;

21. Правильный выбор каждым человеком вида спорта зависит от:

- А) заключения врача;
- Б) индивидуальных особенностей организма;
- В) интереса к нему и наличия спортивной базы, инвентаря, специалиста;
- Г) моды, популярности, престижности;
- Д) совета руководителей, друзей, просмотра телевизионных программ.

22. Для укрепления здоровья и повышения тренированности сердечно- сосудистой системы первостепенное значение имеют виды спорта, преимущественно развивающие:

- А) скоростно-силовые качества;
- Б) быстроту;
- В) выносливость;
- Г) гибкость и ловкость;
- Д) координацию движений.

23. В волейболе ошибками считаются следующие действия игрока:

- А) отбивание мяча ногами;
- Б) касание мяча дважды подряд;

В) при подаче касание мячом сетки и падение его на площадку соперника

Г) переступание средней линии;

Д) отбивание мяча головой;

24. Обязательными тестами для определения выносливости у студентов вуза используются легкоатлетические дистанции:

А) 400м и 200 м;

Б) 1000м и 500м;

В) 3000м и 2000м;

Г) 3000 м и 2500 м;

Д) 500 м и 300м.

25. Какие показатели наиболее часто используются для оценки индивидуального физического развития человека?

А) показатели уровня развития силы, быстроты, выносливости;

Б) показатели техники владения жизненно важными двигательными умениями и навыками (ходьба, бег, прыжки и т.д)

В) показатели телосложения, осанки, длины и массы тела, жизненной ёмкости лёгких.

Г) показатели частоты сердечных сокращений и артериального давления при выполнении работы до «полного» утомления.

26. Основными факторами, определяющими конкретное содержание ППФП, являются:

А) виды труда (умственный и физический);

Б) условия и характер труда;

В) режим труда и отдыха;

Г) национальные традиции;

Д) место будущей работы выпускника.

Темы рефератов

Реферат одна из основных научно-исследовательских работ студентов.

1. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
2. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
3. Средства физической культуры и спорта в повышении функциональных возможностей организма.
4. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
5. Методика применения средств физической культуры и спорта для направленной коррекции телосложения.
6. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
7. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка.
8. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
9. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
10. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
11. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
12. Физическая культура и спорт в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
13. Физическая культура и спорт в профилактике лечения опорно-двигательного аппарата.
14. Способы сохранения и улучшения зрения (физические упражнения, точечный массаж, соляризация, пальминг, продукты питания и др.
15. Методика обучения плаванию.
16. Средства и методы воспитания физических качеств.
17. Лыжная подготовка в системе физического воспитания.
18. Легкая атлетика в системе физического воспитания.

19. Методика обучения школьников игре в баскетбол.
20. Методика обучения школьников игре в волейбол.
21. Методика обучения школьников игре в футбол.
22. Организация физкультурно-спортивных мероприятий.
23. Организация и методика проведения подвижных игр.
24. Организация соревнований по эстафетному бегу.
25. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям.
26. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
27. Особенности занятий избранным видом спорта.
28. Основы профессионально-прикладной физической подготовки будущего специалиста.
29. Основные формы и методы работы по физической культуре и спорту в детском оздоровительном лагере.
30. Основы организации школьного туризма.
31. Организация туристических соревнований, туристических слётов.
32. Характеристика внеурочных форм занятий.
33. Внеклассные занятия физическими упражнениями.
34. Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры.
35. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

**Контрольные упражнения
для оценки физической подготовленности студентов
Женщины**

Упражнения	Оценки в очках				
	5	4	3	2	1
1. Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	155
2. Сгибание рук в упоре, стоя на коленях (количество раз) или подтягивание в висе лёжа (перекладина на высоте 90см)	40 20	35 16	30 10	25 6	20 4
3. Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	18,50	19,0	19,30	20,00	23,00
4. Приседание на одной ноге с опорой рукой о стенку или тест на гибкость стоя на гимнастической скамейке, наклон вперёд с опусканием рук ниже уровня скамейки)	12 20	10 16	8 13	6 10	4 5

Мужчины

Упражнения	Оценки в очках				
	5	4	3	2	1
1. Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	220	200
2. Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу (кол-во раз)	40	35	30	25	20
3. Бег на лыжах 5 км (мин, сек)	23,50	25,00	26,25	27,40	31,00
4. Сгибание разгибание рук в упоре на брусьях кол-во раз или тест на гибкость стоя на гимнастической скамейке, наклон вперёд с опусканием рук ниже уровня скамейки)	15 16	12 13	9 10	7 5	5 0

Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов по волейболу

№ п/п	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1	Жонглирование мячом в движении на расстояние 9 метров (количество раз)	М	16	14	12	10	8
		Ж	14	12	10	8	6
2	Нападающий удар из 6-ти попыток. «Скидка» в прыжке одной или двумя руками из 6-ти попыток (количество раз)	М	5	4	3	2	1
		Ж	4	3	2	1	0
3	Двусторонняя игра	М Ж	Оценка преподавателем рациональных действий на площадке и знаний правил игры и жестов судьи				

Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов по баскетболу

№ п/п	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1	Ведение мяча с центра площадки с броском в оба кольца (секунды)	М	16	17	18	19	20
		Ж	21	22	23	24	25
2	Штрафные броски (количество попаданий из 6-ти попыток)	М	4	3	2	1	0
		Ж					
3	Учебная игра (2 периода по 10 минут)	М	Оценка преподавателем рациональных действий на площадке и знаний правил игры и жестов судьи				
		Ж					

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

Система оценивания результатов обучения студентов в университете подразумевает проведение текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в соответствии с утвержденными в установленном порядке учебными планами по направлениям подготовки.

Для текущего контроля знаний и промежуточной аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений поэтапным требованиям соответствующих основных профессиональных образовательных программ создаются фонды оценочных средств, позволяющие оценить знания, умения и освоенные компетенции.

Текущий контроль знаний и умений студентов предусматривает систематическую проверку качества полученных студентами знаний, умений и навыков по всем изучаемым дисциплинам.

Формы текущего контроля знаний в межсессионный период:

- модульно-рейтинговая система с использованием тестовых инструментов информационной образовательной среды (на платформе дистанционного обучения);
- письменный опрос.

Контрольные задания по дисциплине (курсовая работа, другие виды контрольных заданий, отчеты и др.) выполняется студентами в межсессионный период с целью оценки результатов их самостоятельной учебной деятельности.

Формы текущего контроля знаний на учебных занятиях,

- сообщение, доклад, эссе, реферат;
- коллоквиумы;
- деловая или ролевая игра;
- круглый стол, дискуссия
- устный, письменный опрос (индивидуальный, фронтальный).

Помимо перечисленных форм, могут быть установлены другие формы текущего контроля знаний студентов. Перечень форм текущего контроля знаний, порядок их проведения, используемые инструменты и технологии, критерии оценивания отдельных форм текущего контроля знаний устанавливаются преподавателем, ведущим дисциплину, и фиксируются в рабочей программе дисциплины.

В рамках балльно-рейтинговой системы оценки знаний студентов, действующей в университете, по результатам текущего контроля знаний студент должен набрать не менее 35 баллов и не более 60 баллов.

Промежуточная аттестация предназначена для объективного подтверждения и оценивания достигнутых результатов обучения после завершения изучения дисциплины, прохождения практики, выполнения курсовой работы, а также для оценивания эффективности организации учебного процесса.

Формы промежуточной аттестации:

- экзамен;
- защита курсовой работы по дисциплине.

Зачет проводится в форме тестирования, в том числе и компьютерного, устного и письменного опроса, по тестам или билетам, в соответствии с программой учебной дисциплины.

Рекомендуемые формы проведения зачета:

- устный зачет по билетам;
- письменный зачет по вопросам, тестам;
- компьютерное тестирование.

Реферат оценивается по пятибалльной системе.

Защита реферата, как правило, оценивается по следующим критериям:

- степень усвоения обучающимся понятий и категорий по теме реферата;
- умение работать с документальными и литературными источниками;
- умение формулировать основные выводы по результатам анализа конкретного материала;
- грамотность и стиль изложения материала;
- самостоятельность работы, оригинальность мышления в осмыслении материала;
- наличие презентации;
- умение доложить полученные результаты.

В рамках балльно-рейтинговой системы оценки знаний студентов результаты экзамена оцениваются в 20-40 баллов.

Максимальный рейтинговый показатель по дисциплине, который может быть достигнут студентом, равен 100 баллам, который состоит из рейтингового показателя полученного по итогам текущего контроля знаний (максимум - 60 баллов) и рейтингового показателя полученного на зачете (максимум - 40 баллов).

Вид контроля	Виды занятий	Перечень компетенций и планируемых результатов обучения	Оценочные средства	Объем баллов	
				мин.	макс.
Текущий контроль От 35 до 60 баллов	Самостоятельная работа (теоретическая часть)	ОК 8 (знать)	<i>Знание теоретического материала, проверка на знание терминов</i>	5	8
	Лабораторные занятия	не предусмотрены	<i>не предусмотрены</i>		
	Самостоятельная работа (практическая часть)	ОК 8 (уметь, владеть)	<i>Упражнения на снарядах, игры, ответы на тесты, контрольные вопросы</i>	9	16
	Самостоятельная работа студентов	(знать, уметь, владеть)	<i>Тематические тесты, реферат, контрольные вопросы, сдача нормативов</i>	9	16
<i>игры, упражнения на снарядах</i>			12	20	
Промежуточная аттестация От 20 до 40 баллов	Зачет	(знать, уметь, владеть)	<i>Сдача нормативов, Итоговые тесты</i>	20	40
	-	-	-	-	-
<i>Итого:</i>				55	100

Шкала перевода итоговой оценки

Кол-во баллов за текущую успеваемость		Кол-во баллов за итоговый контроль (экзамен, зачет)		Итоговая сумма баллов	
Кол-во баллов	Оценка	Кол-во баллов	Оценка	Кол-во баллов	Оценка
35-60	зачтено	20-40	зачтено	55-100	зачтено
25-34	не зачтено	10-19	не зачтено	54 и ниже	не зачтено

Основные критерии при формировании оценок

1. Оценка «отлично» ставится студенту, овладевшему элементами компетенции «знать», «уметь» и «владеть», проявившему всесторонние и глубокие знания программного материала по дисциплине, освоившему основную и дополнительную литературу, обнаружившему творческие способности в понимании, изложении и практическом использовании усвоенных знаний.

2. Оценка «хорошо» ставится студенту, овладевшему элементами компетенции «знать» и «уметь», проявившему полное знание программного материала по дисциплине, освоившему основную рекомендованную литературу, обнаружившему стабильный характер знаний и умений и способному к их самостоятельному применению и обновлению в ходе последующего обучения и практической деятельности.

3. Оценка «удовлетворительно» ставится студенту, овладевшему элементами компетенции «знать», т.е. проявившему знания основного программного материала по дисциплине в объеме, необходимом для последующего обучения и предстоящей практической деятельности, знакомому с основной рекомендованной литературой, допустившему неточности в ответе на экзамене, но в основном обладающему необходимыми знаниями для их устранения при корректировке со стороны экзаменатора.

4. Оценка «неудовлетворительно» ставится студенту, не овладевшему ни одним из элементов компетенции, т.е. обнаружившему существенные пробелы в знании основного программного материала по дисциплине, допустившему принципиальные ошибки при применении теоретических знаний, которые не позволяют ему продолжить обучение или приступить к практической деятельности без дополнительной подготовки по данной дисциплине.

5. Оценка «зачтено» соответствует критериям оценок от «отлично» до «удовлетворительно».

6. Оценка «не зачтено» соответствует критерию оценки «неудовлетворительно».

Особенности проведения текущей и промежуточной аттестации для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации указанных обучающихся создаются фонды оценочных средств, адаптированные для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех компетенций, заявленных в образовательной программе. Такие оценочные средства создаются по мере необходимости с учетом различных нозологий. При проведении текущей и промежуточной аттестации для указанных лиц предусмотрено включение в учебный процесс различных посредников, включая тьюторов и уполномоченных по делам инвалидов. Форма проведения текущей аттестации для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости таким студентам обеспечиваются соответствующие условия проведения занятий и аттестации, в том числе предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля).

8.1. Основная учебная литература

1. Жданов С.И. Теоретические основы физической культуры. /Учеб. пособие. - ОГТИ, 2010., 146 с.

2. Евсеев Ю.И. Физическая культура : учеб. пособие для вузов / Ю.И.Евсеев. - 7-е изд., доп. и испр. - Ростов н/Д : Феникс, 2011. - 445с.
3. Барчуков, И.С. Физическая культура : учеб. для вузов / И.С.Барчуков; под общ. ред. Н.Н.Маликова. - 7-е изд., стер. - М. : Академия, 2013. - 526с.
4. Морозов О. В., Морозов В. О. Физическая культура и спорт и здоровый образ жизни /Учеб. пособие. - ОГТИ, 2010., 206 с.

8.2. Дополнительная учебная литература

5. Бутин И. М. Лыжный спорт. Учебное пособие. - М., 2000.
6. Вяткин Л. А. и др. Туризм и спортивное ориентирование. - М., 2001.
7. Жуков М. Н. Подвижные игры. Учебник для студентов вузов. - М., 2000.
8. Морозов О. В. Физическая культура и спорт в высшем гуманитарном образовании. / Учеб. пособие. - ОГТИ, 2000.
9. Физическая культура : учеб. для ссузов / Н.В.Решетников и др. - 14-е изд.,испр. - М. : Академия, 2014. - 176с.
10. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие. - М., 2000.
11. Физическая культура и спорт студента. Учебник для высших учебных заведений. / Под ред. проф. В.И. Ильинича. -М., 2000.

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

№ п/п	Наименование интернет ресурса, его краткая аннотация, характеристика	Адрес в сети интернет
1.	Международный рейтинг спортивных, оздоровительных и медийных ресурсов	http://www.topsport.ru
2.	Национальная информационная сеть Спортивная Россия	http://www.infosport.ru
3.	Сайт Олимпийского комитета России	http://www.olympic.ru
4.	Сайт Спорт ру	http://www.sportru.com
5.	Страница Государственного комитета РФ по физической культуре, спор ту и туризму	http://www.government.ru/commitees/gkfkct.htm
6	Страница Комитета Государственной Думы РФ по охране здоровья и спорту	http://www.akdi.ru/gd/progr/sport.HTM
7	Библиотека информации по физической культуре и спорту	http://lib.sportedu.ru
8	Нормы ГТО	http://www.gto-normy.ru
9	Портал о зимних видах спорта	http://ws-news.ru

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

101. Методические рекомендации для обучающихся

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Занятия лекционного типа	Написание конспекта лекций: кратко, схематично. Последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения. Помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии. Уделить внимание следующим понятиям (<i>перечисление понятий</i>) и др.
Практические, семинарские занятия	Проработка рабочей программы дисциплины (модуля), уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование из литературных источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом (<i>указать текст из источника и др.</i>). Прослушивание аудио- и видеозаписей по заданной теме, решение расчетно-графических заданий, решение задач по алгоритму и др.
Контрольная работа	<i>Контрольная работа:</i> Поиск литературных источников и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Ознакомиться со структурой и оформлением работы.
Реферат	Поиск литературы и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Ознакомиться со структурой и оформлением реферата.
Индивидуальные задания	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующихся для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме. Составление аннотаций к прочитанным литературным источникам и др.
Подготовка к зачету	При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.

10.2. Методические рекомендации преподавателю

Примерная программа откорректирована с учетом конкретного направления подготовки бакалавров.

В программе дисциплины предусмотрена работа, выполняемая студентами под непосредственным руководством преподавателя в аудитории или в лаборатории (аудиторная самостоятельная работа) и внеаудиторная самостоятельная работа при выполнении (контрольной работы, курсовой работы (проекта), домашних заданий, рефератов, научно-исследовательской работы, проработки учебного материала с использованием учебника, учебных пособий, дополнительной методической и научной литературы).

Формы организации самостоятельной работы студентов:

1. Самостоятельная работа студентов с обучающими программами в компьютерных классах. Обучающие программы ориентированы на проработку наиболее сложных разделов курса: новых разделов, не нашедших своевременного освещения в учебной литературе, на изучение методики постановки и решения задач по управлению качеством с определением числовых значений параметров.

2. Самостоятельная работа, ориентирована на подготовку к проведению семинаров, практических занятий, самостоятельной работы под руководством преподавателя.

3. Подготовка рефератов и докладов по отдельным вопросам, не нашедших надлежащего освещения при аудиторных занятиях. Темы рефератов выбираются студентом самостоятельно или рекомендуются преподавателем. Студентам даются указания о привлекаемой научной и учебной литературе по данной тематике.

4. Проведение самостоятельной работы в аудитории или лаборатории под непосредственным руководством преподавателя в форме разработки алгоритмов решения задач, сдачи тестов по теме, рубежного контроля и т.д.

5. Проведение бесед типа "круглого стола" с ограниченной группой студентов 4-5 чел. для углубленной проработки, анализа и оценки разных вариантов решения конкретных задач проектирования и принятие решений в условиях многовариантных задач.

6. Проведение научных исследований под руководством преподавателя, завершается научным отчетом, докладом, рукописью статьи для публикации.

7. Выполнение (контрольной работы, курсовой работы (проекта)) в объеме, предусмотренном настоящей программой. Конкретные задания разработаны и представлены в методических указаниях по изучению дисциплины для студентов-заочников.

8. Выбор методов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья определяется содержанием обучения, уровнем профессиональной подготовки педагогов, методического и материально-технического обеспечения, особенностями восприятия учебной информации студентами-инвалидами и студентами с ограниченными возможностями здоровья и т.д. В образовательном процессе рекомендуется использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе.

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

№	Наименование Помещения	Размеры и S помещения	Пропускная способность	Наличие ТСО и др. ср-в
1.	Спортзал	32x14м (448кв.м)	35 чел.	20 в/мячей 20 б/мячей 5 ф/мяча
4.	Комплексная площадка для легкой атлетики, мини-футбола, подвижных игр	120x35 м (4200 кв. м)	50 чел	Беговая дорожка 100м,200 м., футбольное поле
5.	Комплексная площадка для легкой атлетики и футбола	90 x 45 м (4050 кв. м)	50 чел.	Беговая дорожка 100 м., 200 м., 400м., футбольное поле
6.	Лыжехранилище	64 кв.м (35 кв.м)	100-150 пар лыж	магнитофон 1 единица
7.	Теннисная комната	5x5 м (25 кв.м.)	8 чел.	2 теннисных стола
8.	Кабинет кафедры физвоспитания	18 кв.м	-	комплект оргтехники

№	Название ПО	№ лицензии	Количество, назначение
Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)			
	Adobe Connect v.8 (для организации вебинаров при проведении учебного процесса с использованием элементов дистанционных образовательных технологий)	8643646	Авторизованный доступ обучающихся и сотрудников РГАЗУ. Используется при проведении лекционных и других занятий в режиме вебинара

Электронно – библиотечная система AgriLib	Зарегистрирована как средство массовой информации "Образовательный интернет-портал Российского государственного аграрного заочного университета". Свидетельство о регистрации средства массовой информации Эл № ФС 77 - 51402 от 19 октября 2012 г. Свидетельство о регистрации базы данных №	Обучающиеся, сотрудники РГАЗУ и партнеров База учебно – методических ресурсов РГАЗУ и вузов - партнеров
Система дистанционного обучения Moodle, доступна в сети интернет по адресу www.edu.rgazu.ru .	свободно распространяемая,	Авторизованный доступ обучающихся и сотрудников РГАЗУ База учебно – методических ресурсов (ЭУМК) по дисциплинам.
Система электронного документооборота «GS-Ведомости»	Договор №Гс19-623 от 30 июня 2016	Обучающиеся и сотрудники РГАЗУ 122 лицензии Вэб интерфейс без ограничений
Видеоканал РГАЗУ http://www.youtube.com/rgazu	Открытый ресурс	Без ограничений

№ п/п	Название ПО	№ лицензии	Количество, назначение
Базовое ПО			
	Microsoft DreamSpark Premium (для учащихся, преподавателей и лабораторий) Состав: Операционные системы: Windows; Средства для разработки и проектирования: Visua IStudio Community (для учащихся и преподавателей) Visual Studio Professional (для лабораторий) VisualStudioEnterprise (для учащихся, преподавателей и лабораторий) Windows Embedded Приложения (Visio, Project, OneNote)	1203725791 1203725948 1203725792 1203725947 1203725945 1203725944	Без ограничений
2.	Office 365 для образования		9000
3.	Dr. WEB Desktop Security Suite	9B69-BRVQ-26GV-4ATS	610
4.	7-Zip	свободно распространяемая	Без ограничений
5.	Mozilla Firefox	свободно распространяемая	Без ограничений
6.	Adobe Acrobat Reader	свободно распространяемая	Без ограничений
7.	Opera	свободно распространяемая	Без ограничений
8.	Google Chrome	свободно распространяемая	Без ограничений
9.	Учебная версия Tflex	свободно распространяемая	Без ограничений
10.	Thunderbird	свободно распространяемая	Без ограничений
Специализированное ПО			
11.	Консультант Плюс	Интернет версия	Без ограничений

12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

12.1. Перечень специальных помещений, представляющие собой учебные аудитории

для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского, практического типа, лабораторных работ, курсового проектирования (выполнение курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы.

Учебные аудитории для занятий лекционного типа

Номер аудитории	Название оборудования	Марка	Количество, шт.
Спортивный зал			
125	Проектор	NEC V260X	1
	Экран настенный рулонный	SimSCREEN	1
129	Проектор	SANYO PLC-XW250	1
	Экран настенный рулонный	SimSCREEN	1

Учебные аудитории для занятий практического (семинарского) типа

Номер аудитории	Название оборудования	Марка	Количество, шт.
Спортивный зал			
125	Проектор	NEC V260X	1

Учебные аудитории для самостоятельной работы

Номер аудитории	Название оборудования	Марка	Количество, шт.
Спортивный зал			
№ 125	Персональный компьютер	На базе процессора Intel Pentium G620	11
№ 129	Персональный компьютер	На базе процессора Intel Core 2 Duo	10
№ 318 (инженерный корпус)	Персональный компьютер	На базе процессора Intel Core i5	10
№ 320 (инженерный корпус)	Персональный компьютер	На базе процессора Intel Core 2 Duo	10

Учебные аудитории для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации

Номер аудитории	Название оборудования	Марка	Количество, шт.
Спортивный зал			
125	Проектор	SANYO PLC-XW250	1
	Экран настенный рулонный	SimSCREEN	1
129	Проектор	Acer P7270i	1
	Экран настенный рулонный	SimSCREEN	1

Приложение 4.1.

Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся по индивидуальному учебному плану при ускоренном обучении со сроком обучения 3,5 года

№ п.п.	Вид учебной работы	Всего часов (академических)
		2 курс
1	Контактная работа обучающихся с преподавателем всего:	1
1.1.	Аудиторные работа (всего)	-
	В том числе:	-
	Занятия лекционного типа (ЗЛТ)	-
	Занятия семинарского типа (ЗСТ) в т.ч.:	
	Практические, семинарские занятия (ПЗ/СЗ)	-
	Лабораторные занятия (ЛЗ)	
1.2	Внеаудиторная работа обучающихся с преподавателем в электронной информационно-образовательной среде	1
2	Самостоятельная работа	323
	В том числе:	-
2.1.	Изучение теоретического материала	20
2.2.	Написание курсового проекта (работы)	
2.3.	Написание контрольной работы	-
2.4.	Другие виды самостоятельной работы (самостоятельная физическая подготовка)	303
3	Промежуточная аттестация в форме контактной работы (зачет)*	4
	Общая трудоемкость (час (акад.)/ зач. ед.)	328 (0)