

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кудрявцев Максим Геннадьевич
Должность: Проректор по образовательной деятельности
Дата подписания: 21.02.2021 г.
Уникальный программный ключ:
790a1a8df2525774421adc1fc96453f0e902bfb0

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

«УТВЕРЖДАЮ»
Декан факультета электроэнергетики
и технического сервиса
Гаджиев П.И.
«17» февраля 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Направление подготовки 35.03.06 Агроинженерия

Профиль «Электротехнологий, электрооборудования и электроснабжения в АПК»

Форма обучения очная

Квалификация бакалавр

Курс 1, 2, 3

Балашиха 2021

Рассмотрена и рекомендована к использованию кафедрой Менеджмента (протокол № 5 от «16» февраля 2021 г.), методической комиссией Института экономики и управления в АПК (протокол № 4 от «17» февраля 2021 г.)

Составитель: Р.Д. Мусаев – старший преподаватель кафедры «Менеджмент»

Рецензенты:

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

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» разработана в соответствии с учебным планом по направлению подготовки 35.03.06 Агроинженерия, профиль «Электротехнологий, электрооборудования и электроснабжения в АПК».

1. Цели и задачи дисциплины:

Целью освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является формирование физической культуры обучающегося, способности методически обоснованно и целенаправленно использовать разнообразные средства, методы и организационные формы физической культуры, позволяющие выпускнику сформировать индивидуальную здоровьесберегающую жизнедеятельность, необходимую для профессионально-личностного становления.

Задачами изучения дисциплины являются:

- 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 (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

2.1. Универсальные компетенции

Код компетенции	Код и наименование универсальной компетенции. Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)
УК-6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	ИД-1 _{УК-6} Применяет знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.), для успешного выполнения порученной работы. ИД-2 _{УК-6} Понимает важность планирования перспективных целей собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда. ИД-3 _{УК-6} Реализует намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда. ИД-4 _{УК-6} Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решения поставленных задач, а также относительно полученного

		результата. ИД-5 _{УК-6} Демонстрирует интерес к учебе и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 _{УК-7} Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни ИД-2 _{УК-7} Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Дисциплина «Физическая культура и спорт» предназначена для студентов, обучающихся по программе подготовки бакалавров направления подготовки Агроинженерия и относится к дисциплинам обязательной части.

Дисциплина базируется на основе ранее приобретенных знаниях, умениях и навыков в системе общего среднего образования и является логическим продолжением развития и совершенствования физической подготовленности личности.

Для изучения дисциплины, в зависимости от профиля подготовки, необходимы отдельные знания, полученные студентами в ходе изучения дисциплины: «Безопасность жизнедеятельности».

Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт» необходимо как предшествующее для полноценного восприятия всех дисциплин образовательной программы.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуется в рамках:

базовой части Блока 1 программы бакалавриата в объеме не менее 72 академических часов (2 зачетные единицы) в очной форме обучения; элективных дисциплин в объеме не менее 328 академических часов, в форме практических занятий для обеспечения физической подготовленности обучающихся, в том числе профессионально-прикладного характера, и уровня физической подготовленности для выполнения ими нормативов физической подготовленности

4. 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 со сроком 5 лет

№ п.п.	Вид учебной работы	Всего часов (академических)	Курс / семестр					
			1 / 1	1/2	2/3	2/4	3/5	3/6
1.	Контактная работа обучающихся с преподавателем всего:		54	50	50	50	52	52
1.1.	Аудиторная работа (всего)		54	50	50	50	52	52
	в том числе:							
	Занятия лекционного типа (ЗЛТ)							
	Занятия семинарского типа (ЗСТ) в т.ч.:							

	Практические, семинарские занятия (ПЗ/СЗ)		54	50	50	50	52	52
	Лабораторные занятия (ЛЗ)							
1.2	Внеаудиторная работа обучающихся с преподавателем в электронной информационно-образовательной среде							
2.	Самостоятельная работа							
	в том числе:							
2.1.	Изучение теоретического материала	-			-	-		-
2.2.	Написание курсового проекта (работы)	-			-	-		-
2.3.	Написание контрольной работы	-			-	-		-
2.4.	Другие виды самостоятельной работы (расчетно-графические работы, реферат)	-			-	-		-
3.	Промежуточная аттестация в форме контактной работы (зачет, экзамен)			4	4	4	4	4
	Общая трудоемкость час (академический) / зач. ед.	72 / 2 328 / 0	54	54	54	54	56	56

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

№ п/п	Наименование темы	Всего академ. часов	Лекции	Практические, семинарские занятия	Лабораторные занятия	Самостоятельная работа
1 курс / 1 семестр						
1.	Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики и ускоренными передвижениями. Спортивные и подвижные игры Легкая атлетика Спортивные игры Лыжная подготовка	27		27		
2.	Общая физическая подготовка с элементами гимнастики. Спортивные и подвижные игры Акробатика, гимнастика ОФП: общая физическая подготовка Профессионально-прикладная физическая подготовка	27		27		
1 курс / 2 семестр						
3.	Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики и ускоренными передвижениями. Спортивные и подвижные игры Легкая атлетика Спортивные игры Лыжная подготовка	27		27		

4.	Общая физическая подготовка с элементами гимнастики. Спортивные и подвижные игры Акробатика, гимнастика ОФП: общая физическая подготовка Профессионально-прикладная физическая подготовка	27		27		
2 курс / 3 семестр						
5.	Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики и ускоренными передвижениями. Спортивные и подвижные игры Легкая атлетика Спортивные игры Лыжная подготовка	27		27		
6.	Общая физическая подготовка с элементами гимнастики. Спортивные и подвижные игры Акробатика, гимнастика ОФП: общая физическая подготовка Профессионально-прикладная физическая подготовка	27		27		
2 курс / 4 семестр						
7.	Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики и ускоренными передвижениями. Спортивные и подвижные игры Легкая атлетика Спортивные игры Лыжная подготовка	27		27		
8.	Общая физическая подготовка с элементами гимнастики. Спортивные и подвижные игры Акробатика, гимнастика ОФП: общая физическая подготовка Профессионально-прикладная физическая подготовка	27		27		
3 курс / 5 семестр						
9.	Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики и ускоренными передвижениями. Спортивные и подвижные игры Легкая атлетика Спортивные игры Лыжная подготовка	28		28		
10.	Общая физическая подготовка с элементами гимнастики. Спортивные и подвижные игры Акробатика, гимнастика ОФП: общая физическая подготовка Профессионально-прикладная физическая подготовка	28		28		

3 курс / 6 семестр						
11.	Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики и ускоренными передвижениями. Спортивные и подвижные игры Легкая атлетика Спортивные игры Лыжная подготовка	28		28		
12.	Общая физическая подготовка с элементами гимнастики. Спортивные и подвижные игры Акробатика, гимнастика ОФП: общая физическая подготовка Профессионально-прикладная физическая подготовка	28		28		

Содержание разделов дисциплины

Профессионально-прикладная физическая культура обучающихся

Профессионально-прикладная физическая культура студента: сущность и структура. Понятие «Профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП), цели, задачи и место в системе физического воспитания студентов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры

Практический раздел

Методико-практический

Основы техники безопасности на занятиях различными видами спорта. Показатели и критерии оценки физического развития, функциональной и физической подготовленности. Врачебный и педагогический контроль в системе физической культуры обучающегося. Ушибы, растяжения, вывихи, переломы. Первая помощь. Показания и противопоказания к занятиям. Развитие студенческого спорта высших достижений, массового спорта. Готовность к участию в соревнованиях. Спортивная форма. Участие в спортивно-массовых соревнованиях.

Учебно-тренировочный

1. Легкая атлетика:

- бег на короткие дистанции (30м, 100м, 200м, 400м);
 - бег на средние дистанции (800м, 1000м, 2000м, 3000м);
 - эстафетный бег (4*100м);
 - бег по пересеченной местности;
 - прыжок в длину с разбега;
 - прыжок в длину с места;
- метание гранаты; толкание ядра.

2. Спортивные игры:

1) Волейбол:

- обучить приемам верхней и нижней передачи мяча;
- обучить нападающему удару, блоку в волейболе;
- подачам мяча.

2) Баскетбол:

- стойки, перемещения, остановки, передачи;
- ведение мяча правой и левой рукой;
- броски одной, двумя руками с места, с хода.

3) Футбол:

- обучить передвижениям с мячом;
- обучить технике приема передачи (пас);
- обучить технике удара по мячу и воротам;
- обучить технике приема мяча.

4) настольный теннис

- обучение (совершенствование) индивидуальным техническим приемам игры, исходным положениям (стойки), способам держания ракетки, передвижениям; стратегии и тактика в индивидуальной и парной игре; -правила участия в соревнованиях

3. Лыжная подготовка:

- обучить попеременному двухшажному ходу;
- обучить одновременному безшажному ходу;
- обучить подъему способами: «елочка», «полуелочка», «скользящим шагом»;
- обучить технике спусков на лыжах;
- прохождение дистанций на выносливость (3-5 км).

4. ОФП: общая физическая подготовка:

- упражнения с гантелями;
- упражнения на тренажерах;
- упражнения в парах;
- упражнения со скакалками;
- упражнения на гимнастической стенке.

5. Акробатика, гимнастика

- кувырки;
- стойки;
- равновесия;

6. Профессионально-прикладная физическая подготовка:

- научить способам плавания (кроль, брасс);
- уметь выполнять вводную гимнастику;
- физкультминутки;
- физкультурные паузы.

6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

6.1 Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине «Управление инновационными процессами»:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения (ПРО) соотнесенные с индикаторами достижения компетенций	Наименование оценочных средств	Вид и форма контроля ПРО Текущий контроль (опрос; собеседование; рецензия; выступление с докладом и тд.)	Вид и форма аттестации компетенции на основе ее индикаторов Промежуточная аттестация (экзамен; зачет; защита курсовой работы (проекта); защита отчета по практике; защита отчета по НИР и др.)
<p>УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</p>	<p>ИД-1_{УК-6} Применяет знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.), для успешного выполнения порученной работы. ИД-2_{УК-6} Понимает важность планирования перспективных целей собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда. ИД-3_{УК-6} Реализует намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда. ИД-4_{УК-6} Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при</p>	<p><i>знать:</i> – роль и место физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке специалиста. Ее социально-биологические основы; – значение физической культуры и спорта как социальных феноменов общества; – законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте; – особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности; <i>уметь:</i> – методически грамотно использовать принципы, средства и методы физического воспитания для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности/</p>	<p>Задача (практическое задание), тест, реферат, дискуссия, сдача нормативов</p>	<p>Опрос во время индивидуальных занятий, дискуссия по реферату, оценка уровня физической подготовленности.</p>	<p>зачет</p>

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения (ПРО) соотнесенные с индикаторами достижения компетенций	Наименование оценочных средств	Вид и форма контроля ПРО Текущий контроль (опрос; собеседование; рецензия; выступление с докладом и тд.)	Вид и форма аттестации компетенции на основе ее индикаторов Промежуточная аттестация (экзамен; зачет; защита курсовой работы (проекта); защита отчета по практике; защита отчета по НИР и др.)
	решения поставленных задач, а также относительно полученного результата. ИД-5 _{УК-6} Демонстрирует интерес к учебе и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков				
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 _{УК-7} Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни ИД-2 _{УК-7} Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	<i>знать:</i> – основы здорового образа жизни; – значение общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений; – основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма; <i>владеть:</i> – устойчиво владеть жизненно важными двигательными умениями и навыками, иметь оптимальный уровень развития физических качеств.	Задача (практическое задание), тест, реферат, дискуссия	Опрос во время индивидуальных занятий, дискуссия по реферату, оценка уровня физической подготовленности.	зачет

6.2. Краткая характеристика оценочных средств

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1.	Задача (практическое задание)	Средство оценки умения применять полученные теоретические знания в практической ситуации. Задача (задание) должна быть направлена на оценивание тех компетенций, которые подлежат освоению в данной дисциплине, должна содержать четкую инструкцию по выполнению или алгоритм действий.	Выполнение контрольных нормативов
2.	Контрольные упражнения	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.	Выполнение контрольных нормативов
3.	Дискуссия	Оценочные средства, позволяющие включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения.	Перечень дискуссионных тем для проведения опроса
4.	Реферат	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.	Темы рефератов
5.	Тест	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.	Фонд тестовых заданий

6.3. Критерии и шкалы для интегрированной оценки уровня сформированности компетенций

Оценки сформированности компетенций при сдаче экзамена

Критерии сформированности компетенций	Оценки сформированности компетенций			
	неудовлетворительно о не зачтено	удовлетворительно зачтено	хорошо зачтено	отлично зачтено
Полнота знаний	Уровень знаний ниже минимальных требований, имели место грубые ошибки	Минимально допустимый уровень знаний, допущено много негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок
Наличие умений	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения, имели место грубые ошибки	Продемонстрированы основные умения, решены типовые задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания, но не в полном объеме	Продемонстрированы все основные умения, решены все основные задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продемонстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными незначительными недочетами, выполнены все задания в полном объеме
Наличие навыков (владение опытом)	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки, имели место грубые ошибки	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами	Продемонстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов
Характеристика сформированности	Компетенция в полной мере не сформирована.	Сформированность компетенции соответствует	Сформированность компетенции в целом соответствует	Сформированность компетенции полностью

Критерии сформированности компетенции	Оценки сформированности компетенций			
	неудовлетворительно не зачтено	удовлетворительно зачтено	хорошо зачтено	отлично зачтено
рованности компетенции	Имеющихся знаний, умений, навыков недостаточно для решения практических (профессиональных) задач.	минимальным требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач, но требуется дополнительная практика по большинству практических задач.	требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в целом достаточно для решения стандартных практических (профессиональных) задач.	соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в полной мере достаточно для решения сложных практических (профессиональных) задач.
Уровень сформированности компетенций	Низкий	Ниже среднего	Средний	Высокий

6.4. Типовые контрольные задания или иные оценочные материалы, для оценки сформированности компетенций, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ

1. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО КУРСАМ

(женщины)

№№	I курс	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1	Бег 100 м, с	16,5	16,8	17,2	18,0	18,8
2	Бег – 2000 м, мин	11,0	11,15	11,35	11,55	12,10
3	Лыжи 3 км, мин	19,0	19,20	19,50	20,10	21,00
4	Прыжки с места, см	175	170	160	150	140
5	Прыжки с разбега, см	350	340	320	300	280
6	Поднимание туловища, кол-во раз	50	40	30	20	10
7	Сгибание и разгибание рук в упоре, кол-во раз	12	10	8	6	4
8	Метание гранаты, м	20	18	16	14	12
9	Теория физического воспитания по пройденному материалу	в/б, б/б, л/атлетика, лыжи, основы спортивной теории				
№№	II-III курсы	5	4	3	2	1
1	Бег 100 м, с	16,6	16,4	17,0	17,8	18,6
2	Бег – 3000 м, мин	10,45	10,55	11,25	11,45	12,00
3	Лыжи 3 км, мин	18,00	18,30	19,30	20,00	21,00
4	Прыжки с места, см	190	180	168	160	150
5	Прыжки с разбега, см	365	350	325	310	300
6	Подтягивание н/п, кол-во раз	14	12	10	8	6
7	Поднимание туловища, кол-во раз	60	50	40	30	20
8	Метание гранаты, м	22	20	18	16	14
9	Теория физического воспитания по пройденному материалу	в/б, б/б, л/атлетика, лыжи, основы спортивной теории				

2. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО КУРСАМ

(мужчины)

№№	I курс	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1	Бег 100 м, с	13,6	13,8	14,2	14,6	15,0
2	Бег – 3000 м, мин	12,35	12,45	13,00	13,30	13,50
3	Лыжи 5 км, мин	24,30	25,30	26,20	26,50	28,20
4	Прыжки с места, см	240	230	220	200	180
5	Прыжки с разбега, см	450	430	410	400	380
6	Подтягивание, кол-во	12	10	8	6	4
7	Поднос ног, кол-во	10	8	6	4	2
8	Толкание ядра (7 кг), см	700	650	600	550	500
9	Теория физического воспитания по пройденному материалу	в/б, б/б; л/атлетика, лыжи, основы спортивной теории				
№№	II-III курсы	5	4	3	2	1
1	Бег 100 м, с	13,4	13,6	14,0	14,4	14,8
2	Бег – 3000 м, мин	12,30	12,40	12,55	13,20	13,40
3	Лыжи 5 км, мин	23,50	25,00	26,25	27,45	28,30
4	Прыжки с места, см	250	240	230	220	200
5	Прыжки с разбега, см	480	450	430	410	390
6	Подтягивание, кол-во	15	12	10	8	6
7	Поднос ног, кол-во	12	10	8	6	4
8	Толкание ядра (7 кг), см	750	700	650	600	550
9	Теория физического воспитания по пройденному материалу	в/б, б/б, л/атлетика, лыжи, основы спортивной теории				

3. КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ПО ВИДАМ СПОРТА
Обязательные контрольные тесты по лёгкой атлетике

юноши						
	Контрольные упражнения	Результат - оценки				
		5	4	3	2	1
1	Бег на дистанции 3 км	12.30	12.45	13.00	13.15	13.30
2	Бег на дистанции 100 м	13.4	13.8	14.0	14.15	14.3
3	Прыжки с места	2.50	2.40	2.30	2.20	2.00
4	Прыжки с разбега	4.80	4.50	4.40	4.10	4.00
5	Толкание ядра (7 кг)	7.50	7.00	6.50	6.00	5.50
девушки						
1	Бег на дистанции 100 м	16.0	16.4	17.0	17.8	18.6
2	Бег на дистанции 2000 м	10.45	10.55	11.25	11.45	12.00
3	Прыжки в длину с разбега	3.65	3.55	3.25	3.10	3.00
4	Прыжки с места	190	180	170	160	150
5	Метание гранаты	22	20	18	16	14

Обязательные контрольные тесты по волейболу

№	Контрольные упражнения	Оценка (баллы)									
		мужчины					женщины				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Передача мяча сверху двумя руками, количество раз	30	25-29	20-24	17-19	15-16	20	18-19	15-17	12-14	10-11
2	Передача мяча снизу двумя руками, количество раз	20	15-19	13-14	11-12	10	15	13-14	11-12	7-10	5-6
3	Подача мяча, количество раз	10	8-9	7	6	5	5	4	3	2	1
4	Специальная физическая подготовка: прыжок вверх толчком двух ног с места, см	65	60-64	50-59	45-49	40-44	50	46-49	43-45	40-42	35-39

Обязательные контрольные тесты по баскетболу

Контрольные упражнения	Оценка									
	Юноши					Девушки				
	Баллы									
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
	Проценты									
	100-80	80-60	60-50	50-40	40-30	100-80	80-60	60-50	50-40	40-30
Штрафные броски из десяти (кол-во попаданий)	7	6	5	4	3	6	5	4	3	2
Ведение левой, ведение правой руками с бросками в движении по кольцу, количество ошибок: в броске в ведении	0 0	1 0	2 0	2 1	2 2					
Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в кругу диаметром 30 см на высоте 1,5 м. расстояние 2,5 м. количество передач за 30 с	18	17-13	12-8	7-5	4-2	11	10	9	8	7
Специальная физическая подготовка: челночный бег, сек.	25	25,1-25,9	26-26,4	26,5-26,9	27,0-27,9	32,0-32,4	32,5-32,9	33,0-33,4	33,5-33,9	34,0-34,9

Обязательные контрольные тесты по футболу (мини-футболу)

№	Контрольные упражнения	Оценка (баллы)				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Бег 60м, сек	8,8	8,9-9,0	9,1-9,2	9,3-9,4	9,5-9,6
2	Челночный бег 4х30м, сек	17,0	17,1-18,5	18,6-20,0	20,1-20,5	20,6-21,0
3	Удары по воротам с 11м, количество	5	4	3	2	1

	попаданий						
--	-----------	--	--	--	--	--	--

Обязательные контрольные тесты по настольному теннису

№	Контрольные упражнения	Оценка (баллы)									
		юноши					девушки				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Подача мяча (прямая, «срезкой», «накатом»)	10	9	8	7	6	10	9	8	7	6
2	Выполнить «срезку» мяча справа, слева	7	6	5	4	3	7	6	5	4	3
3	Выполнить нападающий удар «накат» справа, слева	7	6	5	4	3	7	6	5	4	3
4	Двусторонняя игра на счет	Знать правила счета									
5	Специальная физическая подготовка: челночный бег, сек	25,0	25,5	26,0	26,5	27,0	32,0	32,5	33,0	33,5	34,0
6	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	58	50-57	45-49	40-44	35-39	45	35-39	30-34	25-29	20-24

Реферат:

Тематика рефератов для студентов специального отделения и временно освобождённых от практических занятий по физической культуре

ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ

1-ый семестр. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

2-ой семестр. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

3-ий семестр. Лечебная физическая культура и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

4-ый семестр. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).

5-6-ой семестры. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).

НА ВЫБОР

1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции.
2. Функциональные системы организма. Внешняя среда. Природные и социально-экологические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
3. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Обмен веществ и энергии, кровь и кровообращение, сердце и сердечно-сосудистая система, дыхательная система, опорно-двигательный аппарат (костная система, суставы, мышечная система), органы пищеварения и выделения, сенсорные системы, железы внутренней секреции, нервная система.
4. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности. Влияние образа жизни на здоровье. Влияние условий окружающей среды на здоровье.
5. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учёт экологии окружающей среды, культура межличностного общения, психофизическая саморегуляция.
6. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика. Особенности рационального использования «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов. Занятия физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью. Роль оздоровительно-спортивного лагеря в оптимизации условий жизнедеятельности студентов.
7. Формы занятий физическими упражнениями. Урочные формы занятий. Неурочные формы занятий: индивидуальные самостоятельные занятия, самодеятельные групповые занятия, специализированные формы занятий (спортивные соревнования, физкультурные праздники и др.).
8. История возникновения и развития волейбола. Правила игры в волейбол.
9. Виды прикладного плавания и его значение.
10. Оптимальная двигательная активность и её воздействие на здоровье и работоспособность. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий. Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
11. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений. Оздоровительные системы физических упражнений в элективном курсе учебной дисциплины «Физическая культура и спорт». Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное время студентов. Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом отдельных видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий в учебное и свободное время.
12. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля.
13. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля. Дневник самоконтроля. Методы стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения,

функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

14. Понятие «производственная физическая культура (ПФК)», её цели и задачи. Методические основы производственной физической культуры. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.
15. Производственная гимнастика – вводная гимнастика; физкультурная пауза; физкультурная минутка. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
16. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста.

Тест:

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 подрёберье;
 - Д) « мёртвая точка» и « второе дыхание»;
7. Здоровье это:
 - 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 телосложении;
 - 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) 400 м и 200 м;
- Б) 1000 м и 500 м;
- В) 3000 м и 2000 м;
- Г) 3000 м и 2500 м;
- Д) 500 м и 300 м.

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.

6.5. Требования к процедуре оценивания текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине

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 сформированность компетенций.

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

Формы текущего контроля знаний в межсессионный период:

- модульно-рейтинговая система с использованием тестовых инструментов информационной образовательной среды (на платформе дистанционного обучения);
- контрольные задания (выполнение нормативов).

Контрольные работы студентов оцениваются по системе: «зачтено» или «не зачтено». Устное собеседование по выполненным контрольным работам проводится в межсессионный период или в период лабораторно-экзаменационной сессии до сдачи экзамена по соответствующей дисциплине (модулю).

Контрольные задания по дисциплине (модулю) (контрольная, 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:

- отчет по практическим работам;

- отчет по лабораторным работам;
- 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 (модуля).

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

Формы промежуточной аттестации:

- защита курсовых работ по дисциплине (модулю).
- зачет.

Рекомендуемые формы проведения зачета:

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

Зачет проводится в формах: тестирования, в том числе и компьютерного, устного и письменного опроса, по тестам или билетам, в соответствии с программой учебной дисциплины (модуля) и по результатам выполнения практических заданий (в рамках контрольных нормативов).

В связи с особенностью преподавания дисциплины, основу которых составляют физиологические процессы организма, важное значение имеет систематичность занятий. В итоговый показатель контроля вводится количественная оценка за посещаемость занятий, которая выражается в величине 2 балл за учебное, активно проведенное занятие. Преподаватель имеет право увеличить балл до 3.

Практическая часть итогового зачета предусматривает контроль двигательных умений и навыков, степень развития основных физических качеств. В практическую часть включаются четыре упражнения, оцениваемые по таблицам. Общая оценка выставляется на основе суммы баллов полученных за выполнение нормативов и баллов за посещаемость, при условии выполнения каждого упражнения не менее чем на 1 балл.

КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ
ТАБЛИЦА ОЦЕНКИ ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНОГО НОРМАТИВА

Контрольное упражнение	Оценка				
	5	4	3	2	1
Бег 3 км юноши (мин. с)	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
Бег 2 км девушки (мин. с)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
Бег 60 м юноши (с)	8,0	8,4	8,6	9,0	9,2
девушки (с)	9,4	9,8	10,0	10,4	10,8
Подтягивание на перекладине юноши (кол-во раз)	15	12	9	7	5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)					
юноши девушки					
	40	30	20	15	10
Поднимание туловища из положения лежа девушки (кол-во раз)	60	50	40	30	20

Оценка	Баллы
5	10
4	8
3	5
2	3
1	1

7. Материально-техническое обеспечение, необходимое для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

7.1. Перечень учебных аудиторий для проведения учебных занятий, оснащенных оборудованием и техническими средствами обучения по дисциплине (модулю).

№	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 физвоспитания	18 кв.м	-	комплект оргтехники

Виды учебных занятий*	№ учебной аудитории и помещения для самостоятельной работы***	Наименование учебной аудитории для проведения учебных занятий и помещений для самостоятельной работы**	Оснащенность учебных аудиторий и помещений для самостоятельной работы оборудованием и техническими средствами, компьютерной техникой	Приспособленность учебных аудиторий и помещений для использования инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья
Лекции	129	Учебная аудитория	Проектор EPSON EB-1880 Экран настенный моторизированный SimSCREEN	частично
	135	Учебная аудитория	Проектор EPSON EB-1880 Экран настенный моторизированный SimSCREEN	частично
	335	Учебная аудитория	Проектор EPSON EB-1880 Экран настенный моторизированный SimSCREEN	частично
	341	Учебная аудитория	Проектор EPSON EB-1880 Экран настенный моторизированный SimSCREEN	частично
Семинарские (практические) занятия	125	Учебная аудитория	Проектор SANYO PLC-XV Экран настенный роллонный SimSCREEN	частично

	439	Учебная аудитория	Проектор Acer x1130p Экран настенный моторизированный SimSCREEN	частично
	Спортивный зал (игровой зал), тренажерный зал, зал восточных единоборств			
Самостоятельная работа	320	Учебная аудитория	ASUSP5KPL-CM/2048 RAM/DDR2/Intel Core 2Duo E7500, 2,9 MHz/AtiRadeon HD 4350 512 Mb/HDD 250/Win7-32/MSOffice 2010/Acer V203H	частично
	Читальный зал библиотеки (учебно – административный корпус)	Помещение для самостоятельной работы	ПК на базе процессора AMD Ryzen 7 2700X, Кол-во ядер: 8; Дисплей 24", разрешение 1920 x 1080; Оперативная память: 32Гб DDR4; Жесткий диск: 2 Тб; Видео: GeForce GTX 1050, тип видеопамяти GDDR5, объем видеопамяти 2Гб; Звуковая карта: 7.1; Привод: DVD-RW интерфейс SATA; Акустическая система 2.0, мощность не менее 2 Вт; ОС: Windows 10 64 бит, MS Office 2016 - пакет офисных приложений компании Microsoft; мышка+клавиатура	частично
	Спортивный зал (игровой зал), тренажерный зал, зал восточных единоборств			
Проведение групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	125	Учебная аудитория	Проектор SANYO PLC-XV Экран настенный рулонный SimSCREEN	частично
	439	Учебная аудитория	Проектор Acer x1130p Экран настенный моторизированный SimSCREEN	частично
	Спортивный зал (игровой зал), тренажерный зал, зал восточных единоборств			

Материальная техническая база спортивного клуба «РГАЗУ»

Игровой зал;

1. Ворота гандбольные трансформируемые,

2. Мяч атлет.3кг ,
3. Мячи волейбольные 8 шт.
4. Мяч баскетбольный /Пакистан ,
5. Мяч вол. "GALA Pro-Line 10",
6. Мяч вол. "Mikasa" MVA300,
7. Мяч вол. "Mikasa" MVA300
8. Мяч фут. VELOCE BALL,
9. Мяч фут.Select "MASTER
- 10.Набор настольного тенниса/2ракетки+3ширика
- 11.Сетка для ворот /м/футбол,гандб,д,н,2,2/3х2х0,5/ 656,65 1 656,65
- 12.Сетка баскетбольная /толстая/
- 13.Сетка волейбольная с тросом
- 14.Сетка загородительная (ячея 40*40 диаметр 2,2м.) 110,49 32435 798,00
- 15.Сетка н/тенниса.бадминтон
- 16.Стол для настольного тенниса в кол. 2 штук.
17. Шкаф ШМ-3 /3 секц,/ 1800х900х500/ цельносварной
- 18.Щит баскетбольный игровой оргстекло 10мм состоит из2-хчастей/2щита 2кольца
2сеток
- 19.Стойки универ, пристеночные с натяжителем/комп из2штук/

Тренажерный зал

1. набор гантелей 1-15 кг,
2. многофункциональный тренажер,
3. Велотренажер ,
4. Гантель 32кг магнитный,
5. Гантель разборный 20кг,
6. Гантель разборный 30кг,
7. Гиря 16кг ,
8. Гиря 16,
9. Гиря 24кг
10. Гиря 32кг ,
11. Гриф прямой ,
12. Комплект дисков на олимпийский гриф 2,5,5,10,15,
13. тренажер Машина Смита PSM-
14. Покрытие резиновое 40*40 толщина 12мм
15. крепление Силовой тренажер ,
16. Скамейка гимнастическая жесткая 4м
17. Скамья атлетическая ,
18. Скамья для жима
19. Скамья для прессы регулируемая
20. Беговая дорожка ,
21. Гриф прямой 30х1200 мм
22. Комплект дисков на олимпийский гриф 2,5,5,10,15
23. Набор гантелей 1-10 кг.
24. Контейнер для Спорт инвентаря
25. Турник -брусья

26. Скамейки для раздевалок двухсторонние со спинкой и вешалкой 2000x700x1600 в кол. 15 штук.
27. Мешок боксерский 100см тент на цепях в кол.4 штук.
28. Скамейка гимнастическая жесткая 4м
29. Гиперэкстензия РУНР 200Х
30. Штанга тренировочная 130кг,
31. Обрезиненная Штанга 30кг
32. изогнутый гриф

Зал восточных единоборств :

1. Мат 200x100x10 винил,кожа паралон 2 штук,
2. Медицынбол "TORRES, в кол.3 штук.
3. Мешок боксерский 100см тент на цепях,
4. Мешок боксерский 150см тент на цепях в кол 4 штук.
5. Татами для единоборств 1*2*0,04м, 200 кг/м3, цвет-красный,без антислипа в кол. 50 штук.

8. Перечень лицензионного программного обеспечения и информационных справочных систем

№	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 № 2014620472 от 21 марта 2014 г.	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 .	ПО свободно распространяемое, Свидетельство о регистрации базы данных №2014620796 от 30 мая 2015 года «Система дистанционного обучения ФГБОУ ВПО РГАЗУ»	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 Веб интерфейс без ограничений
	Видеоканал РГАЗУ http://www.youtube.com/rgazu	Открытый ресурс	без ограничений
Базовое ПО			

1	Неисключительные права на использование ПО Microsoft Imagine Premium Renewed Subscription (3 year) (для учащихся, преподавателей и лабораторий) СОСТАВ: Операционные системы: Windows; Средства для разработки и проектирования: Visual Studio Community (для учащихся и преподавателей) Visual Studio Professional (для лабораторий) Visual Studio Enterprise (для учащихся, преподавателей и лабораторий) Windows Embedded Приложения (Visio, Project, OneNote) Office 365 для образования	Your Imagine Academy membership ID and program key		без ограничений На 3 года по 2020 C26.06.17 по 26.06.20
		Institution name:	FSBEI HE RGAZU	
		Membership ID:	5300003313	
		Program key:	04e7c2a1-47fb-4d38-8ce8-3c0b8c94c1cb	
2.	Dr. WEB Desktop Security Suite	Сублицензионный договор №1872 от 31.10.2018 г. Лицензия: Dr.Web Enterprise Security Suite: 300 ПК (АВ+ЦУ), 8 ФС (АВ+ЦУ) 12 месяцев продление (образ./мед.) [LBW-AC-12М-300-В1, LBS-AC-12М-8-В1]		300
3.	7-Zip	свободно распространяемая		без ограничений
4.	Mozilla Firefox	свободно распространяемая		без ограничений
5.	Adobe Acrobat Reader	свободно распространяемая		без ограничений
6.	Opera	свободно распространяемая		без ограничений
7.	Google Chrome	свободно распространяемая		без ограничений
8.	Учебная версия Tflex	свободно распространяемая		без ограничений
9.	Thunderbird	свободно распространяемая		без ограничений
Специализированное ПО				
10.	Консультант Плюс	Интернет версия		Без ограничений

9. Перечень учебно-методического обеспечения по дисциплине (модулю)

9.1. Перечень основной учебной литературы

1. Габибов, А. Б. Жим штанги лежа. Специализированные тренировочные программы : методические указания по изучению дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» для студентов всех направлений подготовки / А. Б. Габибов. –п.

Персиановский : Донской ГАУ, 2017. –64 с. – Текст: электронный // Электронно-библиотечная система "AgriLib": сайт. – Балашиха, 2012. – URL: http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=system/files/Gabibov_A.B._ZHim_shtangi_lezha_2017_g..pdf (дата обращения: 01.07.2019). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.

2. Габибов, А. Б. Комплексная тренировка связующего игрока : учебное пособие / А. Б. Габибов. –п. Персиановский: Дон ГАУ, 2015. -32 с. – Текст: электронный // Электронно-библиотечная система "AgriLib": сайт. – Балашиха, 2012. – URL: http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=system/files/87_Svyzuuchii_igrok.pdf (дата обращения: 01.07.2019). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.

3. Габибов, А. Б. Легкая атлетика : учебное пособие для студентов всех направлений / А. Б. Габибов. – п. Персиановский: ДГАУ, 2016. – Часть 1. -64с. – Текст: электронный // Электронно-библиотечная система "AgriLib": сайт. – Балашиха, 2012. – URL: http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=system/files/82_Metod_leg_atletika.pdfhttp://ebs.rgazu.ru/index.php?q=system/files/82_Metod_leg_atletika.pdf (дата обращения: 01.07.2019). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.

4. Габибов, А.Б. Легкая атлетика. Организация, проведение и правила соревнований : учебное пособие для студентов всех направлений / А. Б. Габибов. – п. Персиановский: ДонскойГАУ, 2016. – Часть 2. – 52 с. – Текст: электронный // Электронно-библиотечная система "AgriLib": сайт. – Балашиха, 2012. – URL: http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=system/files/78_Legkaya_atletika.pdfhttp://ebs.rgazu.ru/index.php?q=system/files/78_Legkaya_atletika.pdf (дата обращения: 01.07.2019). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.

5. Корнев, В. Г. Физическая культура. Курс лекций. Для студентов 1-4 курсов по специальностям: агрономия, агроэкология, плодовоовощеводства и виноградарства, ТХиПП, ТППСХП, ЗИФ, БТПП, профобразования, ТМяМП, ТМюМП, ТРыРП, ТЭТ, ПБТ, ТОП, ветеринарной медици-ны, ВСЭ, бухучет и аудит, экономика и управление на предприятии, финансы и кредит / В. Г. Корнев, А. Б. Габибов, Н. К. Кадыкова. – Пос. Персиановский, ДГАУ, 2007. – 136 с. – Текст: электронный // Электронно-библиотечная система "AgriLib": сайт. – Балашиха, 2012. – URL: http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=system/files/90_Uhebnoe_posobie_FBC.pdf (дата обращения: 01.07.2019). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.

9.2. Дополнительная учебная литература

6. Габибов, А. Б. Баскетбол : учебное пособие для студентов всех направлений / А. Б. Габибов, Е.В. Пономарева, А.А. Веровский. –п. Персиановский: Дон ГАУ, 2015. – 80 с. – Текст: электронный // Электронно-библиотечная система "AgriLib": сайт. – Балашиха, 2012. – URL: http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=system/files/83_Metodihka_basketbol.pdf (дата обращения: 01.07.2019). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.

7. Дьяков, В. Г. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: учебно-методическое пособие / В. Г. Дьяков, Л. В. Царапкин. – Волгоград: ФГБОУ ВО Волгоградский ГАУ, 2015. – 68с. – Текст: электронный // Электронно-библиотечная система "AgriLib": сайт. – Балашиха, 2012. – URL: <http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=system/files/KN-1670.pdf> (дата обращения: 01.07.2019). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.

9.4. Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, 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, спорту и туризму	http://www.government.ru/committees/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. Оценка качества образовательной деятельности и подготовки обучающихся по программе бакалавриата (магистратуры)

Качество образовательной деятельности и подготовки обучающихся по программе бакалавриата (магистратуры) определяется в рамках системы внутренней оценки, а также системы внешней оценки, в которой университет принимает участие на добровольной основе.

В целях совершенствования программы бакалавриата (магистратуры) университет при проведении регулярной внутренней оценки качества образовательной деятельности и подготовки обучающихся по программе бакалавриата (магистратуры) привлекает работодателей и их объединения.

В рамках внутренней системы оценки качества образовательной деятельности по программе бакалавриата (магистратуры) обучающимся предоставляется возможность оценивания условий, содержания, организации и качества образовательного процесса в целом и отдельных дисциплин (модулей) и практик.

Внешняя оценка качества образовательной деятельности по программе бакалавриата (магистратуры) в рамках процедуры государственной аккредитации осуществляется с целью подтверждения соответствия образовательной деятельности по программе бакалавриата (магистратуры) требованиям ФГОС ВО с учетом соответствующей ПООП.

Внешняя оценка качества образовательной деятельности и подготовки обучающихся по программе бакалавриата (магистратуры) планируется осуществляться в рамках профессионально-общественной аккредитации, проводимой уполномоченными организациями, либо авторизованными национальными профессионально-общественными организациями, входящими в международные структуры, с целью признания качества и уровня подготовки выпускников, освоивших программу бакалавриата (магистратуры), отвечающими требованиям профессиональных стандартов, требованиям рынка труда к специалистам соответствующего профиля.

11. Особенности организации образовательного процесса по дисциплине (модулю) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Реализация дисциплины для лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Для адаптации программы освоения дисциплины используются следующие методы:

- для лиц с нарушениями слуха используются методы визуализации информации (презентации, использование компьютера для передачи текстовой информации интерактивная доска, участие сурдолога и др);

- для лиц с нарушениями зрения используются такие методы, как увеличение текста, картинок (в программах Windows), программы-синтезаторы речи, в том числе в ЭБС

звукозаписывающие устройства (диктофоны), компьютеры с соответствующим программным аппаратным обеспечением и портативные компьютеризированные устройства.

Для маломобильных групп населения имеется необходимое материально-техническое обеспечение (пандусы, оборудованные санитарные комнаты, кнопки вызова персонала, оборудованные аудитории для лекционных и практических занятий) возможно применение ассистивных технологий и средств.

Форма проведения текущего контроля и промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере в форме тестирования и т.п.), при необходимости выделяется дополнительное время на подготовку и предоставляются необходимые технические средства.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре» для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья образовательная организация устанавливает особый порядок освоения дисциплины с учетом состояния их здоровья.

Практический раздел реализуется на учебно-тренировочных занятиях в учебных группах, для лиц имеющих возможность заниматься в общих группах, или в специальных группах под руководством и контролем преподавателя, самостоятельно по специально разработанным программам.

Основу системы контроля уровня физической подготовленности студентов с ОВЗ составляет система оценки с учетом индивидуальных особенностей здоровья.

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

в рабочей программе дисциплины (модуле) _____
(название дисциплины)

по направлению подготовки _____
направленности/профилю

на 20__/20__ учебный год

1. В _____ вносятся следующие изменения
(элемент рабочей программы)

- 1.1.;
- 1.2.;
-
- 1.9.

2. В _____ вносятся следующие изменения
(элемент рабочей программы)

- 2.1.;
- 2.2.;
-
- 2.9.

3. В _____ вносятся следующие изменения
(элемент рабочей программы)

- 3.1.;
- 3.2.;
-
- 3.9.