

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Кудрявцев Максим Геннадьевич  
Должность: Профессор в образовательной деятельности  
Дата подписания: 27.06.2025 20:38:56  
Уникальный программный ключ:  
790a1a8df2325774421add1f9643340e902b780

**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

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор института Экономики и управления в АПК

Бондаренко О.В.



«17» февраля 2021 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

ДИСЦИПЛИНЫ

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Направление подготовки 36.03.02 Зоотехния

Профиль «Технология производства продукции молочного и мясного скотоводства», «Непродуктивное животноводство: Кинология»,

Форма обучения: очно-заочная, заочная

Квалификация - бакалавр

Курс 1,2

Балашиха 2021

Рассмотрена и рекомендована к использованию кафедрой «Менеджмент» (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 «Физическая культура и спорт» разработана в соответствии с учебным планом по направлению подготовки 36.03.02 Зоотехния, профиль «Технология производства продукции молочного и мясного скотоводства», «Непродуктивное животноводство: Кинология»

**1. Цели и задачи дисциплины:** *Цель* - формирование физической культуры и спорта личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

*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)
<b>УК-6</b>	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	<p>ИД-1<sub>УК-6</sub> Применяет знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.), для успешного выполнения порученной работы.</p> <p>ИД-2<sub>УК-6</sub> Понимает важность планирования перспективных целей собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда.</p> <p>ИД-3<sub>УК-6</sub> Реализует намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда.</p> <p>ИД-4<sub>УК-6</sub> Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата.</p> <p>ИД-5<sub>УК-6</sub> Демонстрирует интерес к учебе</p>

		и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков
<b>УК-7</b>	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 <sub>УК-7</sub> Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни ИД-2 <sub>УК-7</sub> Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровые берегающих 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:

Блока 1 программы бакалавриата в объеме не менее 72 академических часов (2 зачетные единицы) в очной форме обучения; элективных дисциплин (модулей) 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.

№ п.п.	Вид учебной работы	Всего часов (академических)	Курс / семестр		
			1	2	
<b>1.</b>	<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем всего:</b>	<b>10</b>	10		
<b>1.1.</b>	<b>Аудиторная работа (всего)</b>				
	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				
2.	Самостоятельная работа	390	62	328	
	в том числе:				
2.1.	Изучение теоретического материала	30	10	20	
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 (сдача нормативов)				
	Общая трудоемкость час (академический) / зач. ед.	72 / 2 328 / 0 (400)	72/2	328	

**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
<b>1 курс</b>						
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	4				4
2.	Социально-биологические основы физической культуры	4				4
3.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	4				4
4.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	6				6
5.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	6				6
6.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	6				6
7.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	6				6
8.	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	6				6
9.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	6				6

10.	Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики и ускоренными передвижениями. Спортивные и подвижные игры	6				6
11.	Общая физическая подготовка с элементами гимнастики. Спортивные и подвижные игры	6				6
12.	Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики и ускоренными передвижениями. Спортивные и подвижные игры	6				6
13.	Общая физическая подготовка с элементами гимнастики. Спортивные и подвижные игры	6				6
<b>2 курс</b>						
14.	Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики и ускоренными передвижениями. Спортивные и подвижные игры	40				40
15.	. Методика подбора упражнений и проведение комплекса утренней гигиенической гимнастики	40				40
16.	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий оздоровительной направленности	42				42
17.	Методика развития отдельных физических качеств	42				42
18.	Основы судейства избранного вида спорта Спортивные и подвижные игры	40				40
19.	Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда Спортивные и подвижные игры	40				40
20.	Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики и ускоренными передвижениями. Спортивные и подвижные игры	42				42
21.	Общая физическая подготовка с элементами гимнастики. Спортивные и подвижные игры	42				42

	Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда	1, 2, курсы	
1	Учебно-тренировочный раздел		400
2	1. Легкая атлетика	1-2	116
3	2. Баскетбол	1-2	80
4	3. Волейбол	1-2	118
5	4. Футбол	1-2	42
6	5. Дополнительные виды спорта (ритмическая или атлетическая гимнастика, футбол, плавание)	2	46
7	Вид итогового контроля - зачет		

	<b>Итого</b>		<b>400</b>
--	--------------	--	------------

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

### 6.1 Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине

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 <b>Текущий контроль</b> (опрос; собеседование; рецензия; выступление с докладом и тд.)	Вид и форма аттестации компетенции на основе ее индикаторов <b>Промежуточная аттестация</b> (сдача нормативов)
<p><b>УК-6</b> Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</p>	<p>ИД-1<sub>УК-6</sub> Применяет знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.), для успешного выполнения порученной работы. ИД-2<sub>УК-6</sub> 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<sub>УК-6</sub> Реализует намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда. ИД-4<sub>УК-6</sub> Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решения поставленных задач, а также относительно</p>	<p><i>знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– роль и место физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке специалиста. Ее социально-биологические основы;</li> <li>– значение физической культуры и спорта как социальных феноменов общества;</li> <li>– законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте;</li> <li>– особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности;</li> </ul> <p><i>уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методически грамотно использовать принципы, средства и методы физического воспитания для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности/</li> </ul>	<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 <b>Текущий контроль</b> (опрос; собеседование; рецензия; выступление с докладом и тд.)	Вид и форма аттестации компетенции на основе ее индикаторов <b>Промежуточная аттестация (сдача нормативов)</b>
	полученного результата. ИД-5 <sub>УК-6</sub> Демонстрирует интерес к учебе и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков				
<b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 <sub>УК-7</sub> Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни ИД-2 <sub>УК-7</sub> 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 компетенции	Оценки сформированности компетенций			
	неудовлетворительно 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	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

Критерии сформированности компетенции	Оценки сформированности компетенций			
	неудовлетворительно не зачтено	удовлетворительно зачтено	хорошо зачтено	отлично зачтено
	место грубые ошибки			
Характеристика сформированности компетенции	Компетенция в полной мере не сформирована. Имеющихся знаний, умений, навыков недостаточно для решения практических (профессиональных) задач.	Сформированность компетенции соответствует минимальным требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач, но требуется дополнительная практика по большинству практических задач.	Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в целом достаточно для решения стандартных практических (профессиональных) задач.	Сформированность компетенции полностью 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**

1) **Задача (практическое задание):**

**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	50	40	30	20	18
девушки	40	30	20	15	10
Поднимание туловища из положения лежа девушки (кол-во раз)	60	50	40	30	20

2) **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 Ж	Оценка преподавателем рациональных действий на площадке и знаний правил игры и жестов судьи				

## Самостоятельная работа

№ п/п	№ модуля дисциплины	Тематика самостоятельной работы (детализация)	Трудоемкость (час.)	Код и наименование компетенции
1.		Виды самостоятельной работы: Написание рефератов по разделам, Составление комплексов физических упражнений, посещение спортивных секций, участие в соревнованиях Атлетическая гимнастика Техника игры в настольный теннис. Элементы спортивных игр. Утренняя гимнастика Совершенствование координационных способностей Развитие выносливости Самомассаж	10 50 40 50 50 50 50	УК 6,7-

### 3) Дискуссия:

#### Темы теоретического материала для проведения дискуссий

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 средств 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».

#### **4) Реферат:**

##### **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.

### 3) 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) 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.

### **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 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 зачета.

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;
- 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:

- зачет.

Рекомендуемые формы проведения зачета:

- устный зачет по билетам;
- тестирование;
- сдача нормативов;

Зачет проводится в формах: тестирования, в том числе и компьютерного, устного и письменного опроса, по тестам или билетам, в соответствии с программой учебной дисциплины 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
Подтягивание на перекладине юноши (кол-во раз)	15	12	9	7	5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) юноши /девушки	50	40	30	20	18
	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 рулонный SimSCREEN	частично
	439	Учебная аудитория	Проектор Acer x1130p Экран настенный моторизированный SimSCREEN	частично
	Спортивный зал			частично

Самостоятельная работа	125	Учебная аудитория	Проектор SANYO PLC-XV Экран настенный рулонный SimSCREEN	частично
	№ 320 (инженерный корпус)	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 – 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 видеопамати GDDR5, объем видеопамати 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			частично
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		частично
--	----------------	--	----------

### 8. Перечень лицензионного программного обеспечения и информационных справочных систем

№	Название ПО	№ лицензии	Количество, назначение
<b>Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)</b>			
1.	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
2.	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
3.	Система дистанционного обучения Moodle, доступна в сети интернет по адресу <a href="http://www.edu.rgazu.ru">www.edu.rgazu.ru</a> .	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.
4.	Система электронного документооборота «GS-Ведомости»	Договор №Гс19-623 от 30 июня 2016	Обучающиеся и сотрудники РГАЗУ 122 лицензии Веб интерфейс без ограничений

5.	Видеоканал РГАЗУ <a href="http://www.youtube.com/rgazu">http://www.youtube.com/rgazu</a>	Открытый ресурс	без ограничений						
<b>Базовое ПО</b>									
6.	<p>Неисключительные права на использование ПО Microsoft Imagine Premium Renewed Subscription (3 year) (для учащихся, преподавателей и лабораторий)</p> <p>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</p>	<p><b>Your Imagine Academy membership ID and program key</b></p> <table border="1"> <tr> <td>Institution name:</td> <td>FSBEI HE RGAZU</td> </tr> <tr> <td>Membership ID:</td> <td>5300003313</td> </tr> <tr> <td>Program key:</td> <td>04e7c2a1-47fb-4d38-8ce8-3c0b8c94c1cb</td> </tr> </table>	Institution name:	FSBEI HE RGAZU	Membership ID:	5300003313	Program key:	04e7c2a1-47fb-4d38-8ce8-3c0b8c94c1cb	<p>без ограничений На 3 года по 2020 С26.06.17 по 26.06.20</p>
Institution name:	FSBEI HE RGAZU								
Membership ID:	5300003313								
Program key:	04e7c2a1-47fb-4d38-8ce8-3c0b8c94c1cb								
7.	Dr. WEB Desktop Security Suite	<p>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]</p>	300						
8.	7-Zip	свободно распространяемая	без ограничений						
9.	Mozilla Firefox	свободно распространяемая	без ограничений						
10.	Adobe Acrobat Reader	свободно распространяемая	без ограничений						
11.	Opera	свободно распространяемая	без ограничений						
12.	Google Chrome	свободно распространяемая	без ограничений						
13.	Учебная версия Tflex	свободно распространяемая	без ограничений						
14.	Thunderbird	свободно распространяемая	без ограничений						
<b>Специализированное ПО</b>									
	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](http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=system/files/Gabibov_A.B._ZHim_shtangi_lezha_2017_g..pdf) – 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](http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=system/files/87_Svyzuuchii_igrok.pdf) – 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.pdf](http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=system/files/82_Metod_leg_atletika.pdf)[http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=system/files/82\\_Metod\\_leg\\_atletika.pdf](http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=system/files/82_Metod_leg_atletika.pdf) – 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: Донской ГАУ, 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.pdf](http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=system/files/78_Legkaya_atletika.pdf)[http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=system/files/78\\_Legkaya\\_atletika.pdf](http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=system/files/78_Legkaya_atletika.pdf) – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.

5. Корнев, В. Г. Физическая культура. Курс лекций. Для студентов 1-4 курсов по специальностям: агрономия, агроэкология, плодоовощеводства и виноградарства, ТХиПП, ТППСХП, ЗИФ, БТПП, профобразования, ТМяМП, ТМоМП, ТРыПП, 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](http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=system/files/90_Uhebnoe_posobie_FBC.pdf) – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.

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](http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=system/files/83_Metodihka_basketbol.pdf) – 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> – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.

**9.3. Перечень электронных учебных изданий и электронных образовательных ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**



1. [Габибов АБ](#), [Жаброва ТА](#) Атлетическая гимнастика. Методические указания: учеб.пособие [Электронный ресурс] / А.Б.Габибов, Т.А.Жаброва. - Донской государственный аграрный университет, 2017. – 57с. // ФГБОУ ВО РГАЗУ. – Режим доступа: <http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/4854>
2. [Габибов АБ](#), [Пономарева ЕВ](#) Готов к труду и обороне. Методические указания: учеб.пособие [Электронный ресурс] / А.Б.Габибов, Е.В.Пономарева. - Донской государственный аграрный университет, 2016. – 56с. // ФГБОУ ВО РГАЗУ. – Режим доступа: <http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/4635>
3. [Корнев ВГ](#), [Габибов АБ](#), [Кадыкова НК](#) Физическая культура: учебн. пособие [Электронный ресурс] / В.Г.Корнев, А.Б.Габибов, Н.К.Кадыкова. - Донской государственный аграрный университет, 2007. – 136с. // ФГБОУ ВО РГАЗУ. – Режим доступа: <http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/4649>

#### 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	<a href="http://www.topsport.ru">http://www.topsport.ru</a>
2.	Национальная информационная сеть Спортивная Россия	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
3.	Сайт Олимпийского комитета России	<a href="http://www.olympic.ru">http://www.olympic.ru</a>
4.	Сайт Спорт ру	<a href="http://www.sportru.com">http://www.sportru.com</a>
5.	Страница Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму	<a href="http://www.government.ru/committees/gkfkct.htm">http://www.government.ru/committees/gkfkct.htm</a>
6.	Страница Комитета Государственной Думы РФ по охране здоровья и спорту	<a href="http://www.akdi.ru/gd/progr/sport.HTM">http://www.akdi.ru/gd/progr/sport.HTM</a>
7.	Библиотека информации по физической культуре и спорту	<a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru</a>
8.	Нормы ГТО	<a href="http://www.gto-normy.ru">http://www.gto-normy.ru</a>
9.	Портал о зимних видах спорта	<a href="http://ws-news.ru">http://ws-news.ru</a>

#### 10. Оценка качества образовательной деятельности и подготовки обучающихся по программе бакалавриата.

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 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 требованиям ФГОС ВО с учетом соответствующей ПООП.

Внешняя оценка качества образовательной деятельности и подготовки обучающихся по программе бакалавриата 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, 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. ....

Составитель

подпись

расшифровка подписи

дата