Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Реньш Марина Анатольевна
Должность: Проректор по образовательной деятельности
Дата подписания: 30.11.2021 18:03:12
Уникальный программный ключ:
7ad08362432d549bd232739da2bf6607df89f3a

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

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки 35.03.06 Агроинженерия

Профиль «Электротехнические информационные системы в электроэнергетике агропромышленного комплекс»

Форма обучения заочная

Квалификация - бакалавр

Курс 1

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 «Физическая культура и спорт» разработана в соответствии с учебным планом по направлению подготовки 35.03.06 Агроинженерия, профиль «Электрооборудование и электротехнологии»

1. Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины: целью физического воспитания студентов вуза является 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.

Задачи дисциплины:

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

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

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

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к базовой части Блока 1 в объеме 2 зач. ед. и к вариативной части Блока 1 по элективной форме обучения (328 ч) на 1*, 1. Для изучения дисциплины, в зависимости от профиля подготовки, необходимы отдельные знания, полученные студентами в ходе изучения дисциплины: «Безопасность жизнедеятельности».

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

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

	жизнедеятельности		
2.	Элективные курсы по физической культуре.	+	+

44.Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.

№ п.п.	Вид учебной работы	Всего часов (академических)
		1 курс
1	Контактная работа обучающихся с преподавателем всего:	**1**
1.1.	Аудиторные работа (всего)	**-**
	В том числе:	**-**
	Занятия лекционного типа (ЗЛТ)	**-**
	Занятия семинарского типа (ЗСТ) в т.ч.:	
	Практические, семинарские занятия (ПЗ/СЗ)	**-**
	Лабораторные занятия (ЛЗ)	
1.2	Внеаудиторная работа обучающихся с преподавателем в электронной информационно-образовательной среде	**1**
2	Самостоятельная работа	**67**
	В том числе:	**-**
2.1.	**Изучение теоретического материала**	**57**
2.2.	**Написание курсового проекта (работы)**	**-**
2.3.	**Написание контрольной работы**	**-**
2.4.	***Другие виды самостоятельной работы (* реферат)**	**10**
3	Промежуточная аттестация в форме контактной работы (зачет)*	**4**
	Общая трудоемкость (час (акад.)/ зач. ед.)	72/2

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

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

№ п/п	Наименование модуля	Наименование тем	Трудоемкость (академ. час.)	Формируемые компетенции (ОК, ОПК, ПК)
1.	Модуль 1. Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности студентов	Тема 1.Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры. Тема 3. Здоровый образ жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Тема 4 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Тема 5 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности		ОК-8
2.	Модуль 2. Общая физическая и специальная подготовка	Тема1 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания Тема 2. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений Тема 3 Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений Тема 4. Гимнастика (ОФП) Тема 5. Спортивные игры		ОК-8

№ п/п	Наименование модуля	Наименование тем	Трудоемкость (академ. час.)	Формируемые компетенции (ОК, ОПК, ПК)
	Итого:			

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

№ п/п	Наименование модуля	Наименование тем	Трудоемкость (академ. час.)	Формируемые компетенции (ОК, ОПК, ПК)
1.	Модуль 1. Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности студентов	Тема 1.Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры. Тема 3. Здоровый образ жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Тема 4 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Тема 5 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности		ОК-8
2.	Модуль 2. Общая физическая и специальная подготовка	Тема1 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания Тема 2. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений Тема 3 Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений Тема 4. Гимнастика (ОФП) Тема 5. Спортивные игры		ОК-8
	Итого:			

5.2.1 Лабораторный практикум

Учебным планом не предусмотрено проведение лабораторных работ.

5.2.2. Самостоятельная работа

№ п/п	Наименование модуля	Наименование тем	Трудоемкость (академ. час.)	Формируемые компетенции (ОК, ОПК, ПК)
1.	Модуль 1. Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности студентов	Тема 1.Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры. Тема 3. Здоровый образ жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Тема 4 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Тема 5 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	36	ОК- 8
2.	Модуль 2. Общая физическая и специальная подготовка	Тема1 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания Тема 2. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений Тема 3 Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений Тема 4. Гимнастика (ОФП) Тема 5. Спортивные игры	36	ОК-8

№ п/п	Наименование модуля	Наименование тем	Трудоемкость (академ. час.)	Формируемые компетенции (ОК, ОПК, ПК)
	Итого:		72	

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

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

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

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

1. Физическая культура и спорт: Методические указания по изучению дисциплины / ФГБОУ ВО Российский государственный аграрный заочный университет. Сост. Мусаев Р.Д...- М.- 2014.
2. Жданов С.И. Теоретические основы физической культуры. /Учеб. пособие. - ОГТИ, 2010., 146 с.
3. Евсеев Ю.И. Физическая культура : учеб. пособие для вузов / Ю.И.Евсеев. - 7-е изд., доп. и испр. - Ростов н/Д : Феникс, 2011. - 445с.
4. Барчуков, И.С. Физическая культура : учеб. для вузов / И.С.Барчуков; под общ. ред. Н.Н.Маликова. - 7-е изд., стер. - М. : Академия, 2013. - 526с.
5. Морозов О. В., Морозов В. О. Физическая культура и спорт и здоровый образ жизни /Учеб. пособие. - ОГТИ, 2010., 206 с.

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

Периодические издания

1. Физическая культура и спорт в школе
2. Спортивная жизнь России

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

1. Международный рейтинг спортивных, оздоровительных и медийных ресурсов - http://www.topsport.ru
2. http://www.fizkulturavshkole.ru
3. http://sportliferus.narod.ru.

1. Национальная информационная сеть Спортивная Россия - http://www.infosport.ru
2. Сайт Спорт ру - http://www.sportru.com
3. Сайт Олимпийского комитета России - http://www.olympic.ru

4. Страница Государственного комитета РФ по физической культуре, спор- ту и туризму - http://www.infosport.ru/minsport/
5. Страница Государственного комитета РФ по физической культуре, спор- ту и туризму - http://www.goverment.ru/commitees/gkfkct.htm
8. Страница Комитета Государственной Думы РФ по охране здоровья и спорту http://www.akdi.ru/gd/progr/sport.HTM
9. Новости науки: научные открытия, достижения науки, открытия ученых. www.science.yoread.ru
10. Библиотека информации по физической культуре и спорту http://lib.sportedu.ru
11. Нормы ГТО http://www.gto-normy.ru/
12. Портал о зимних видах спорта – http://ws-news.ru
13. Новости спорта – http://www.WinterLife.ru

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

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

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

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

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

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

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

Код компетенции: ОК-8

Этапы формирования: самостоятельная работа – теоретическая и практическая подготовка

Типовые задания и иные материалы, характеризующие этапы формирования компетенций.

Темы теоретического материала

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

соляризация, пальминг и др.).
33.Строевые упражнения, построения, перестроения в ходе учебно-тренировочного занятия.
34. Правила судейства вида спорта (по выбору).
35.Причины, методы определения и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата у школьников (осанка, плоскостопие).
36.Основы методики массажа и самомассажа.
37.Восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями.
38.Коррекция отдельных недостатков физического развития и телосложения
39.Объяснить значение, составить и записать комплекс утренней гигиенической гимнастики, физкультминутки, физкультпаузы (по выбору).
40.Составить «Положение о соревновании» по избранному виду спорта или «Веселым стартам».

Итоговые тестовые задания

1. В понятие «физическая культура и спорт» входят компоненты:
А) физическое воспитание;
Б) физическая реабилитация;
В) спорт;
Г) социализация личности;
Д) физическая рекреация;
2. В качестве средств физической культуры и спорта используются:
А) естественные силы природы (солнце, воздух, вода);
Б) спортивный инвентарь и оборудование;
Г) учебно-спортивная база;
Д) гигиенические факторы.
3. Ценности физической культуры и спорта заключены в социальных функциях:
А) сохранение и укрепление здоровья людей, их физическое совершенствование;
Б) воспитание всесторонне и гармонично развитой личности;
В) снятие агрессивности;
Г) подготовка людей к высокопроизводительному труду и защите Родины.
Д) подготовка людей к эффективным действиям в условиях природных катаклизмов.
4. Организм человека нуждается в следующих основных группах веществ
А) минеральные вещества и вода;
Б) углеводы и жиры;
В) пищевые добавки и растительные сборы;
Г) вещества для повышения функциональной активности человека;
Д) витамины и белки;
5. Показатели тренированности человека это:
А) более частые дыхания и пульс в состоянии покоя;
Б) тренированный организм выполняет работу более экономно, меньше утомляется, быстрее восстанавливается;
В) в состоянии покоя замедленная работа органов дыхания и кровообращения;
Г) тренированный организм больше потребляет кислорода во время предельной нагрузки.
6. При занятиях физической культурой возникают следующие физиологические состояния и реакции организма:
А) предстартовая лихорадка и предстартовая апатия;
Б) гиподинамия и гипертония;
В) гравитационный шок и миозит;
Г) боли в правом подрёберье;
Д) « мёртвая точка» и « второе дыхание»;

Здоровье это:

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

Б) активные движения с постепенно увеличивающийся 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 ногой;
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 развитии силы, быстроты, выносливости;
Б) показатели техники владения жизненно важными двигательными умениями и навыками (ходьба, бег, прыжки и т.д)
В) показатели телосложения, осанки, длины и массы тела, жизненной ёмкости лёгких.
Г) показатели частоты сердечных сокращений и артериального давления при выполнении работы до «полного» утомления.
26. Основными факторами, определяющими конкретное содержание ППФП, являются:
А) виды труда (умственный и физический);
Б) условия и характер труда;
В) режим труда и отдыха;
Г) национальные традиции;
Д) место будущей работы выпускника.

Темы рефератов

Реферат одна из основных научно-исследовательских работ студентов.

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

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

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов

Женщины

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

Мужчины

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

Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов по волейболу

№ п/п	**Упражнения**	**Пол**	**Оценка в баллах**				
			5	**4**	**3**	**2**	**1**
1	Жонглирование мячом в движении на расстояние 9 метров (количество раз)	М Ж	16 14	14 12	12 10	10 8	8 6
2	Нападающий удар из 6-ти попыток. «Скидка» в прыжке одной или двумя руками из 6-ти попыток (количество раз)	М Ж	5 4	4 3	3 2	2 1	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 Ж	16 21	17 22	18 23	19 24	20 25
2	Штрафные броски (количество попаданий из 6-ти попыток)	М Ж	4	3	2	1	0
3	Учебная игра (2 периода по 10 минут)	М Ж	Оценка преподавателем рациональных действий на площадке и знаний правил игры и жестов судьи				

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

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

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

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

Формы текущего контроля знаний в межсессионный период:

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

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

Формы текущего контроля знаний на учебных занятиях,

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

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

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

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

Формы промежуточной аттестации:

- экзамен;
- защита курсовой работы по дисциплине.

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

Рекомендуемые формы проведения зачета:

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

Реферат оценивается по пятибалльной системе.

Защита реферата, как правило, оценивается по следующим критериям:

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

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

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

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

Шкала перевода итоговой оценки

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

Основные критерии при формировании оценок

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

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

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

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

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

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

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

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

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

8.1. Основная учебная литература

1. 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, плодоовощеводства и виноградарства, ТХиПРП, ТППСХП, ЗИФ, БТПП, профобразования, ТМяМП, ТМоМП, 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.

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

№ п/п	Наименование интернет ресурса, его краткая аннотация, характеристика	Адрес в сети интернет
1.	Международный рейтинг спортивных, оздоровительных и медийных ресурсов	http://www.topsport.ru
2.	Национальная информационная сеть Спортивная Россия	http://www.infosport.ru

3.	Сайт Олимпийского комитета России	http://www.olympic.ru
4.	Сайт Спорт ру	http://www.sportru.com
5.	Страница Государственного комитета РФ по физической культуре, спор ту и туризму	http://www.goverment.ru/commitees/gkfkct.htm
6	Страница Комитета Государственной Думы РФ по охране здоровья и спорту	http://www.akdi.ru/gd/progr/sport.HTM
7	Библиотека информации по физической культуре и спорту	http://lib.sportedu.ru
8	Нормы ГТО	http://www.gto-normy.ru
9	Портал о зимних видах спорта	http://ws-news.ru

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

101. Методические рекомендации для обучающихся

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

10.2. Методические рекомендации преподавателю

Примерная программа откорректирована с учетом конкретного направления подготовки бакалавров.

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

Формы организации самостоятельной, работы студентов:

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

числовых значений параметров.

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

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

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

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

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

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

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

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

№	Наименование Помещения	Размеры и S помещения	Пропускная способность	Наличие ТСО и др. ср-в
1.	Спортзал	32х14м (448кв.м)	35 чел.	20 в/мячей 20 б/мячей 5 ф/мяча
4.	Комплексная площадка для легкой атлетики, мини-футбола, подвижных игр	120х35 м (4200 кв. м)	50 чел	Беговая дорожка 100м,200 м., футбольное поле
5.	Комплексная площадка для легкой атлетики и футбола	90 х 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	5х5 м (25 кв.м.)	8 чел.	2 теннисных стола
8.	Кабинет кафедры физвоспитания	18 кв.м	-	комплект оргтехники

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

	Электронно – библиотечная система AgriLib	Зарегистрирована как средство массовой информации "Образовательный интернет-портал Российского государственного аграрного заочного университета". Свидетельство о регистрации средства массовой информации Эл № ФС 77 - 51402 от 19 октября 2012 г. Свидетельство о регистрации базы данных №	Обучающиеся, сотрудники РГАЗУ и партнеров База учебно – методических ресурсов РГАЗУ и вузов - партнеров
	Система дистанционного обучения Moodle, доступна в сети интернет по адресу www.edu.rgazu.ru.	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 Вэб интерфейс без ограничений
	Видеоканал РГАЗУ http://www.youtube.com/rgazu	Открытый ресурс	Без ограничений

№ п/п	Название ПО	№ лицензии	Количество, назначение
	Базовое ПО		
	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 Institution name: FSBEI HE RGAZU Membership ID: 5300003313 Program key: 04e7c2a1-47fb-4d38-8ce8-3c0b8c94c1cb	без ограничений На 3 года по 2020 С26.06.17 по 26.06.20
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-12M-300-B1, LBS-AC-12M-8-B1]	300
4.	7-Zip	свободно распространяемая	Без ограничений
5.	Mozilla Firefox	свободно распространяемая	Без ограничений
6.	Adobe Acrobat Reader	свободно распространяемая	Без ограничений
7.	Opera	свободно распространяемая	Без ограничений
8.	Google Chrome	свободно распространяемая	Без ограничений
9.	Учебная версия Tflex	свободно распространяемая	Без ограничений
10.	Thunderbird	свободно распространяемая	Без ограничений
	Специализированное ПО		
11.	Консультант Плюс	Интернет версия	Без ограничений

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

12.1. Перечень специальных помещений, представляющие собой учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского, практического типа, лабораторных работ, курсового проектирования (выполнение курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы.

Учебные аудитории для занятий лекционного типа

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

Учебные аудитории для занятий практического (семинарского) типа

Номер аудитории	Название оборудования	Марка	Количество, шт.
(Учебно-бытовой корпус) (143900, Московская область, г. Балашиха, ул. Кабрышева д.2)			
Спортивный зал			
412	Проектор	NEC V260X	1

Учебные аудитории для самостоятельной работы

Номер аудитории	Название оборудования	Марка	Количество, шт.
Спортивный зал			
№ 320 (инж. к.)	Персональный компьютер	ASUSP5KPL-CM/2048 RAM/DDR2/Intel Core 2Duo E7500, 2,9 MHz/AtiRadeon HD 4350 512 Mb/HDD 250/Win7-32/MSOficce 2010/Acer V203H	11
Чит. зал библиотеки (уч.адм.к.)	Персональный компьютер	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		11

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

Номер аудитории	**Название оборудования**	**Марка**	**Количество, шт.**
(Учебно-бытовой корпус) (143900, Московская область, г. Балашиха, ул. Кабрышева д.2)			
Спортивный зал			
412	Проектор	SANYO PLC-XW250	1
	Экран настенный рулонный	SimSCREEN	1
501	Проектор	Acer P7270i	1
	Экран настенный рулонный	SimSCREEN	1

Матеральная 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 32 435 798,00**
15. **Сетка н/тениса.бадминтон**
16. **Стол для настольного тенисса 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. многофукциональный 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 пресса 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 2000х700х1600 в кол. 15 штук.
27.Мешок боксерский 100см тент на цепях в кол.4 штук.
28.Скамейка гимнастическая жесткая 4м
29.Гиперэкстензия PYHP 200X
30.Штанга тренировочная 130кг,
31.Обрезиненная Штанга 30кг
32.изогнутый гриф

Зал восточных единоборств ;

1. Мат 200х100х10 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.

Приложение 4.1.

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

№ п.п.	Вид учебной работы	Всего часов (академических)
		1 курс
1	Контактная работа обучающихся с преподавателем всего:	**1**
1.1.	Аудиторные работа (всего)	**-**
	В том числе:	**-**
	Занятия лекционного типа (ЗЛТ)	**-**
	Занятия семинарского типа (ЗСТ) в т.ч.:	
	Практические, семинарские занятия (ПЗ/СЗ)	**-**
	Лабораторные занятия (ЛЗ)	
1.2	Внеаудиторная работа обучающихся с преподавателем в электронной информационно-образовательной среде	**1**
2	Самостоятельная работа	**67**
	В том числе:	**-**
2.1.	**Изучение теоретического материала**	**57**
2.2.	**Написание курсового проекта (работы)**	**-**
2.3.	**Написание контрольной работы**	**-**
2.4.	***Другие виды самостоятельной работы (* реферат)**	**10**
3	Промежуточная аттестация в форме контактной работы (зачет)*	**4**
	Общая трудоемкость (час (акад.)/ зач. ед.)	72/2

Составитель: старший преподаватель Р.Д. Мусаев