

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Реньш Марина Александровна  
Должность: Проректор по образовательной деятельности  
Дата подписания: 30.11.2021 20:14:55  
Уникальный программный ключ:  
7ad083624329e980510010709985d

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования**  
**«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ ЗАОЧНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
**(ФГБОУ ВО РГАУ)**

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



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Физическая культура**

**Уровень основной образовательной программы** - среднее профессиональное образование

**Специальность:** 35.02.08- Электрификация и автоматизация сельского хозяйства

**Квалификация специалиста:** Техник-электрик

**Форма обучения:** заочная


**Институт:** Экономики и управления в АПК

**Кафедра:** Менеджмента

**Курс** 1-4

Балашиха 2021

Рабочая программа составлена с учетом требований: Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федерального Государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности – 35.02.08- Электрификация и автоматизация сельского хозяйства 7 мая 2014 г. № 457

Разработчики: Ст. преподаватель кафедры менеджмента  Р.Д.Мусаев  
(подпись) (Ф.И.О.)

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.)

## 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. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина относится к обязательной части Общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла (ОГСЭ 04) и составляет 328 часов и преподается на 1-4 курсах.

## 3. Требования к результатам освоения дисциплины

Выпускник должен обладать следующими общекультурными компетенциями (ОК):

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

В результате освоения дисциплины студент должен:  
уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

## 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 236ч.

Вид учебной работы	Всего часов (академических) 1-3 курсы	Всего часов (академических)			
		1 курс	2 курс	3 курс	4 курс
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	-	-		2	
В том числе:	-	-			
Лекции	2	-			2

Практические занятия (ПЗ)	-	-			
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>321</b>	<b>82</b>	<b>82</b>	<b>82</b>	<b>80</b>
В том числе:	-	-	-	-	-
Контрольная работа	10	-	-	10	10
<i>Другие виды самостоятельной работы</i>	10	-	-	-	10
Вид промежуточной аттестации (зачет)	5	-	-	-	5
Общая трудоемкость час	328	82	82	82	82

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Модули (разделы) дисциплин и виды занятий

Общая трудоемкость дисциплины составляет 236 часов

Наименование разделов, тем	Курс, сем.	Количество часов					Внеауд. работа СР
		Все-го	Аудиторная работа				
			Л	ПЗ	ЛР		
2	3	4	5	6	7	8	
Теоретический раздел	1-2	108					108
1. Социально-биологические основы физической культуры и спорта							
2. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья.							
3. Особенности использования средств физической культуры и спорта для оптимизации работоспособности.							
4 Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений							
5. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.							
6. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений							
Методико-практический раздел	2-3	108					108
1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры и спорта для их направленной коррекции							
2. Методика подбора упражнений и проведение комплекса утренней гигиенической гимнастики							
3. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий оздоровительной направленности							
4. Методика проведения учебно-тренировочного занятия							
5. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда							
3. Учебно-тренировочный раздел	3-4	112	2				110
1. Легкая атлетика		22					22

2. Баскетбол		22			22
3. Волейбол		22			22
4. Лыжная подготовка		22			22
5. Дополнительные виды спорта (ритмическая или атлетическая гимнастика, футбол, плавание)		24	2		22
Вид итогового контроля - зачет					
Итого		328	2		326

## 5.2. Содержание модулей (разделов) дисциплин

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Трудоемкость (час)	Формируемые компетенции (ОК, ПК)
1	2	3	4	
	Модуль 1. Теоретический раздел	<p><i>Тема 1. Социально-биологические основы физической культуры</i>  Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма - целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.</p> <p><i>Тема 2. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья</i>  Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.</p> <p><i>Тема 3. Особенности использования средств физической культуры и спорта для оптимизации работоспособности.</i>  Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры и спорта для</p>	108	ОК-2,3,6

		<p>оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизиологического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.</p> <p><i>Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания</i></p> <p><i>Часть 1</i></p> <p>Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.</p> <p><i>Часть 2</i></p> <p>Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленности учебно-тренировочного занятия.</p> <p><i>Тема 4 Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений</i></p> <p>Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.</p> <p><i>Тема 5 Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль занимающихся за состоянием своего организма</i></p> <p><i>Краткое содержание.</i> Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными</p>		
--	--	---	--	--

		<p>занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.</p> <p>Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p> <p><i>Тема 6. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений</i></p> <p>Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе.</p> <p>Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.</p>		
--	--	--	--	--

2	Модуль 2. Методико-практический раздел	1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры и спорта для их направленной коррекции. 2. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности 3. Методы оценки и коррекции осанки, телосложения. 4. Методы самооценки общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания). 5. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.	108	ОК-2,3,6
3	Модуль 3. Учебно-тренировочный раздел	1. Легкая атлетика 2. Баскетбол 3. Волейбол 4. Лыжная подготовка 5. Дополнительные виды спорта (ритмическая или атлетическая гимнастика, футбол.)	112	ОК-2,3,6

### 5.3. Модули (разделы) дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечивающими (предыдущими) дисциплинами

№ п/п	Наименование обеспечивающих (предыдущих) дисциплин	№ модулей (разделов) данной дисциплины, для которых необходимо изучение обеспечивающих (предыдущих) дисциплин		
		1	2	3
1.	Безопасность жизнедеятельности	+	+	+
2	Философия	+	+	

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

Перечень компетенций	Виды занятий					Формы контроля (примеры)
	Л	Пр	Лаб	КР/К П	СРС	
ОК 2	+	+			+	Конспект, тест, выполнение практических заданий, сдача нормативов
ОК 6		+			+	Устный ответ на практическом занятии, тест, выполнение упражнения
ОК 8		+			+	Игры, выполнение практического занятия, тест, сдача нормативов

## 6. Образовательные технологии

### 6.1 Интерактивные образовательные технологии, используемые в аудиторных занятиях

Семестр	Вид занятия (Л, ПР, ЛР)	Используемые интерактивные образовательные технологии	Количество часов
1	Л	Обучающий фильм по теме № 1.	1
2	ПР	Обучающий фильм по теме № 5.	1
Итого:			2



## 7. Лабораторный практикум - не предусмотрен

## 8. Практические занятия (семинары)

1. Выполнение практических нормативов в соответствии с зачетными требованиями из раздела «Лёгкая атлетика», «Спортивные игры», «Плавание», «Лыжная подготовка». Ответы на контрольные вопросы по организации, правилам и судейству соревнований (1, 2, 3 курсы).

2. Выполнение двух контрольных нормативов по ОФП (1, 2 курсы).

3. Выполнение трех контрольных нормативов по СТП (1-3 курсы).

4. Выполнение «Обязательных тестов по определению физической подготовленности студентов» (1,2,3 курсы).

5. Выполнение заданий по профессионально-прикладной физической подготовке:

-управление строем на месте (1 курс) и в движении (1курс);

-подготовить и провести комплекс общеразвивающих упражнений (2курс) и подвижных игр для определенной возрастной группы (2 курс);

-подготовить конспект и провести вводно-подготовительную часть, учебно-тренировочного занятия (3 курс);

- подготовить конспект и провести вводно-подготовительную часть физкультурно-оздоровительного занятия или провести судейство вида спорта (3курс).

### Обязательные тесты определения физической подготовленности (Мужчины)

№ п/п	Характеристика направленности теста	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1.	Тест на скоростно-силовую подготовленность (бег 100 м/сек)	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
2.	Подтягивание на перекладине (количество раз)	15	12	9	7	5
3.	Тест на общую выносливость: бег 3000 м (мин., сек.)	12,0	12,35	13,10	14,1	14,5
4.	Плавание (мин, сек.) - (50 мин. с.) или - (100 мин. с.)	40,0	44,0	48,0	57,0	б/вр
		1,40	1,50	2,00	2,15	2,30

### Обязательные тесты определения физической подготовленности (Женщины)

№ п/п	Характеристика направленности теста	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1.	Тест на скоростно-силовую подготовленность (бег 100 м/сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
2.	Тест на силовую выносливость: поднятие (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз)	60	50	40	30	20
3.	Тест на общую выносливость: бег 2000 м (мин., сек.)	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15

Тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в ВУЗ, активность проведения студентом самостоятельных занятий в каникулярное время, и в конце - как определяющие сдвиг за прошедший период.

**Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов специального учебного отделения**

№ п/п	Упражнения	Пол	Оценки в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Сгибание и выпрямление рук в упоре гимнастической скамейке (количество раз)	ж	15	14	13	12	10
		м	25	20	18	15	12
2.	Поднимание туловища в сед из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены	ж	25	20	15	10	5
		м	30	28	25	22	20
3.	Прыжки в длину с места (см)	ж	180 230	170 220	160 210	150 200	145 190
4.	Бег в чередовании с ходьбой	ж	2 км. без учёта времени				
		м	3 км без учёта времени				
5.	Бег в чередовании с ходьбой на лыжах.	ж	2 км без учёта времени				
		м	3 км без учёта времени				
6.	Упражнения с мячом (баскетбол, волейбол)	ж	Продемонстрировать технику выполнения элементов с качественным результатом				
7.	Упражнение на гибкость (наклон вперед с опусканием рук ниже уровня скамейки)	ж	16	14	12	10	8
		м	12	10	8	6	4
8.	Плавание	м	10 минут без учёта времени				
		ж					

**Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов основного и спортивного учебных отделений (1, 2) курсы**  
*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 90 см)	40	35	30	25	20
	20	16	10	6	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 вперед с опусканием рук ниже уровня скамейки)	12	10	8	6	4
	20	16	13	10	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 вперед с опусканием рук ниже уровня скамейки)	15	12	9	7	5
	16	13	10	5	0

**Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов  
по волейболу  
I курс**

№	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1	Жонглирование мячом сверху и снизу, стоя в баскетбольном кругу ( количество раз)	М	12	10	8	7	5
		Ж	10	8	7	6	5
2	Передача мяча через сетку сверху в парах (5-6 метров) (количество раз)	М	22	20	18	16	14
		Ж	20	18	16	14	12
3	Подача мяча из пяти попыток избранным видом (количество попаданий)	М	5	4	3	2	1
		Ж					

**II курс**

№ п/п	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1	Жонглирование мячом сверху и снизу, стоя в баскетбольном кругу ( количество раз)	М	16	14	12	10	8
		Ж	14	12	10	8	6
2	Передача мяча через сетку сверху и снизу в парах (5-6 метров) (количество раз)	М	25	22	20	18	16
		Ж	20	18	16	14	12
3	Подача мяча из пяти попыток избранным видом (количество попаданий)	М	5	4	3	2	1
		Ж	4	3	2	1	0

**III курс**

№ 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  
I курс**

№ п/п	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1	Штрафные броски (количество попаданий из 10-ти попыток)	М Ж	6	5	4	3	2
2	Ведение мяча от пересечения средней и боковой линии по прямой, 2 шага - бросок в кольцо (количество правильных технически попаданий с 3-х попыток)	М Ж	3	2	1	нет	нет
3	Челночный бег (ведение мяча от лицевой линии за центральный круг, поворот на 180° с переводом мяча на левую руку, ведение за центр круга с переводом на правую руку, ведение до противоположной лицевой линии, поворот, ведение мяча до старта) (секунды)	М	15,0	16,0	17,0	18,0	19,0
		Ж	19,0	20,0	21,0	22,0	23,0

### II курс

№ п/п	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1	Ведение мяча 2 шага, бросок в кольцо (6 попыток поочередно с каждой стороны) (количество попаданий)	М Ж	5	4	3	2	3
2	Челночный бег (ведение мяча за центр круга, поворот, ведение мяча левой рукой за центральный круг, поворот, ведение мяча до кольца, 2 шага, бросок с попаданием) (секунды)	М Ж	9 11	10 12	11 13	12 14	более 12 более 14
3	Боковые броски с 3-секундной зоны (6 раз поочередно с каждой стороны) (количество попаданий)	М Ж	5	4	3	2	3

### III курс

№ 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				

### 9. Самостоятельная работа

№ п/п	№ модуля дисциплины	Тематика самостоятельной работы (детализация)	Трудоемкость (час.)	ОК,
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	6  30 30 30 30 30 20 30	ОК-2,3,6

### 10. Примерная тематика курсовых проектов (работ).

Курсового проектирования по данной дисциплине – не предусмотрено.

## **11. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости по теоретическому разделу дисциплины «Физическая культура и спорт»**

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

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

**Примерные тесты по дисциплине «Физическая культура и спорт»  
для оценки усвоения теоретического раздела**

**Тема 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.**

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.
- 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.

**Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.**

1. 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;
2. 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.
3. При занятиях физической культурой возникают следующие физиологические состояния и реакции организма:
  - А) предстартовая лихорадка и предстартовая апатия;
  - Б) гиподинамия и гипертония;
  - В) гравитационный шок и миозит;
  - Г) боли в правом подреберье;

Д) « мёртвая точка» и « второе дыхание»;

### **Тема 3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья.**

1. 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;
2. 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;
3. 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;

### **Тема 4. Психофизические основы учебного труда**

1. 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).
2. 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.;

### **Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.**

1. 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.
2. В практических целях все методы физического воспитания делятся на:
  - А) словесные;

- Б) многосторонние;
  - В) наглядные;
  - Г) стабильные;
  - Д) практические.
3. Для развития силы используются следующие основные методы:
- А) игровой;
  - Б) максимальных усилий;
  - В) равномерный;
  - Г) повторных усилий.
4. 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.
5. Структура подготовленности спортсмена включает:
- А) техническую и физическую подготовленность;
  - Б) профессиональную подготовленность;
  - В) организационно- управленческую подготовленность;
  - Г) тактическую и психическую подготовленность;
6. Для развития спортивной формы в тренировочном процессе планируются следующие периоды:
- А) теоретический
  - Б) подготовительный;
  - В) соревновательный;
  - Г) заключительный;
  - Д) переходный.

#### **Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.**

1. 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.
2. 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.

#### **Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор вида спорта или системы физических упражнений.**

1. 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;

2. 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.

3. 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.

### **Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.**

1. 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;

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

А) 400 м и 200 м;

Б) 1000 м и 500 м;

В) 3000 м и 2000 м;

Г) 3000 м и 2500 м;

Д) 500 м и 300 м.

### **Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.**

1. 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.

### **Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.**

1. 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.

### **Методические указания по выполнению и оформлению контрольной работы**

Студенты выполняют контрольную работу в которой нужно ответить на вопрос, номер которого совпадает с последней цифрой шифра студента. Номера вопросов приведенных ниже. Прежде чем приступить к выполнению контрольной работы, студенту

необходимо изучить соответствующий материал по литературным источникам. При выполнении контрольной работы необходимо соблюдать следующее:

- на вопрос следует дать четкий ответ, по существу самого вопроса;
- не допускается дословное списывание ответов из книг, такие работы могут быть не зачтены;
- в конце работы необходимо дать перечень используемой литературы, подписать работу;
- контрольную работу выполняют в отдельной ученической тетради, или на листах, формата А-4;

### **Темы контрольных работ**

1. Основные понятия физической культуры.
2. Роль физической культуры и спорта в развитии общества.
3. Социальные функции физической культуры и спорта.
4. Физическая культура и спорт и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья.
5. Физическая культура и спорт как вид общей культуры, возникновение термина «физическая культура и спорт»
6. Средства и методы физического воспитания.
7. Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека.
8. Анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции организма человека.
8. Природные и социально-экологические факторы, их воздействие на организм и жизнедеятельность человека.
9. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
10. Влияние условий окружающей среды на здоровье.
11. Наследственность и меры здравоохранения, их влияние на здоровье.
12. Способы регуляции образа жизни, содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда и отдыха, питания, закаливания, двигательная активность, требования санитарии и гигиены, учет экологии и окружающей среды, культура межличностного общения.
13. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов.
14. Воспитание физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости). Формирование психических качеств личности в процессе физического воспитания.
15. ОПФ цели и задачи. Формы занятий физическими упражнениями.
16. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
17. Понятие производственной физической культуры и спорт, ее цели, задачи.
18. Производственная гимнастика, методика составления комплексов производственной гимнастики, определение их места в течение рабочего дня.
19. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры
20. Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями.

### **12. Учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля)**

#### *Основная литература*

1. Габиров, 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. Габиров. –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) (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](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.pdf](http://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.pdf](http://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, ТХиПП, 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](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](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.

### *Периодические издания*

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

### *Интернет-ресурсы*

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

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

## 11. Методические указания к написанию рефератов

Реферат одна из основных научно-исследовательских работ студентов.

Структура реферата должна включать следующие составные части и разделы:

1. Титульный лист.
2. Содержание.
3. Введение.
4. Основное содержание.
5. Заключение (выводы).
6. Список литературы.
7. Приложения (если имеются).

### 1. Титульный лист.

Работа начинается с титульного листа, на котором указываются название вуза, факультета и кафедры, на которой выполнена работа, фамилия, имя и отчество студента (полностью), курс и группа, название и вид работы (реферат), данные о научном руководителе, город и год выполнения работы.

2. *Содержание (оглавление)* - это наглядная схема, перечень всех без исключения заголовков работы с указанием страниц. Заголовки должны быть написаны так, чтобы по расположению можно было судить об их соотношении между собой по значимости (главы, разделы, параграфы и т.п.).

3. *Введение*. Обоснование выбора темы:

- актуальность, связь с настоящим, значимость в будущем;
- новые, современные подходы к решению проблемы;
- наличие противоречивых точек зрения на проблему в науке и желание в них разобраться;
- противоположность бытовых представлений и научных данных о заинтересованном факте;
- личные мотивы и обстоятельства возникновения интереса к данной теме;
- цель и значимость темы.

4. *Основное содержание*

- сущность проблемы или изложение объективных научных сведений по теме реферата;
- обзор источников;
- собственные версии, сведения, оценки

5. *Заключение*:

- основные выводы;
- результаты и личная значимость проделанной работы; перспективы продолжения работы над темой.

6. *Список использованной литературы*: В списке литературы дается перечень использованной литературы в алфавитном порядке с полным библиографическим описанием источников и нумерацией по порядку. При этом в него включается только та литература, на которую были сделаны ссылки в тексте или выдержки, из которой они цитировались.

7. *Приложения*. В приложения включается второстепенный материал, например анкеты, первичные результаты измерений, схемы приборов и т. п.

Объем реферата не должен превышать 30 и быть не менее 15 страниц машинописного текста.

### Темы рефератов по дисциплине «Физическая культура и спорт»

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.

### **13. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

№	Наименование Помещения	Размеры и S помещения	Пропускная способность	Наличие ТСО и др. ср-в
1.	Спортзал административного корпуса	32x14м (448кв.м)	35 чел.	20 в/мячей 20 б/мячей 5 ф/мяча
2.	Спортзал корпуса № 1	24x12 м (288 кв. м)	25 чел.	20 в/мячей 20 б/мячей 5 ф/мяча
3.	Спортзал корпуса № 2	16x8 м (128 кв. м)	16 чел.	20 в/мячей 20 б/мячей

		12x6 м (72 кв.м)	10 чел.	5 ф/мяча
4.	Комплексная площадка для легкой атлетики, мини-футбола, подвижных игр	120x35 м (4200 кв. м)	50 чел	Беговая дорожка 100м,200 м., футбольное поле
5.	Комплексная площадка для легкой атлетики и футбола	90 x 45 м (4050 кв. м)	50 чел.	Беговая дорожка 100 м., 200 м., 400м., футбольное поле
6.	Лыжехранилище	64 кв.м (35 кв.м)	100-150 пар лыж	магнитофон 1 единица
7.	Теннисная комната	5x5 м (25 кв.м.)	8 чел.	2 теннисных стола
8.	Кабинет кафедры физвоспитания	18 кв.м	-	комплект оргтехники

**14. Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, описание показателей оценивания компетенций на различных этапах их формирования.**

#### **14.1 Перечень планируемых результатов обучения по каждой компетенции:**

Коды компетенции	Содержание компетенций	Перечень планируемых результатов обучения
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	<p>Знать: методы и способы выполнения профессиональных задач;</p> <p>Уметь организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>Владеть: способностью выполнить соответствующие требования адаптивной физической культуры для поддержания оптимального физического состояния;</p>
ОК-3	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации	<p>Знать: методику оценки функционального состояния организма, шкалу оценки функционального состояния организма, технику безопасности</p> <p>Уметь: самостоятельно и осознанно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации</p> <p>Владеть: приемами личностного самовыражения и саморазвития. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников; умение давать рекомендации для самостоятельных занятий физкультурой, опираясь на современные физкультурно-оздоровительные технологии</p>
ОК-6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Знать: приёмы и способы адаптации в профессиональной деятельности; принципы и правила деловой коммуникации.

		<p>Уметь: адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности, анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников; умение давать рекомендации для самостоятельных занятий физкультурой, опираясь на современные физкультурно-оздоровительные технологии</p> <p>Владеть: разными видами информации; умение вести дискуссию по проблемам развития спорта и занятий физической культурой; выработка собственной позиции по данным вопросам</p>
--	--	---

#### 14.2 . Объём контактной и самостоятельной работы по видам учебных занятий (в часах)

№ п.п.	Вид учебной работы	Всего часов (академических)
		1-4 курс
<b>1</b>	<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем всего</b>	<b>3</b>
1.1	Аудиторные работа (всего)	2
	В том числе:	2
	Занятия лекционного типа (ЗЛТ)	-
	Занятия семинарского типа (ЗСТ) в т.ч.:	-
	Практические, семинарские занятия (ПЗ/СЗ)	-
	Лабораторные занятия (ЛЗ)	
<b>1.2</b>	<b>Внеаудиторная работа обучающихся с преподавателем в электронной информационно-образовательной среде)</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>320</b>
	В том числе:	-
	Изучение теоретического материала	50
	Написание контрольной работы	10
	Написание реферата	10
	<i>Другие виды самостоятельной работы (реферат)</i>	-
<b>3</b>	<b>Промежуточная аттестация в форме контактной работы (зачет)*</b>	<b>5</b>
	<b>Общая трудоемкость час</b>	<b>328</b>

#### 14.3 Описание показателей оценивания компетенций на различных этапах их формирования.

Перечень компетенций с указанием этапов их формирования; описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования

Вид контроля	Виды занятий	Перечень компетенций и планируемых результатов обучения	Оценочные средства	Объем баллов	
				мин.	макс.
Текущий контроль От 35 до 60 баллов	Лекционные занятия	ОК 2,6,8 (знать)	<i>Опрос на лекции, проверка на знание терминов</i>	5	8
	Лабораторные занятия	не предусмотрены	<i>не предусмотрены</i>		

	Практические и семинарские занятия	ОК 2, 6,8 (уметь, владеть)	Упражнения на снарядах, игры, ответы на вопросы	9	16
	Самостоятельная работа студентов	ОК 2, 6,8	подготовка реферата Контрольная работа	9	16
		ОК 2, 6,8	Тематические тесты, игры, упражнения на снарядах	12	20
Промежуточная аттестация От 20 до 40 баллов	Зачет	ОК 2, 6,8	Сдача нормативов, Итоговые тесты	20	40
	-	-	-	-	-
<i>Итого:</i>				55	100

#### Шкала перевода итоговой оценки

Кол-во баллов за текущую успеваемость		Кол-во баллов за итоговый контроль (экзамен, зачет)		Итоговая сумма баллов	
Кол-во баллов	Оценка	Кол-во баллов	Оценка	Кол-во баллов	Оценка
55-60	отлично	35-40	отлично	90-100	отлично
45-54	хорошо	25-34	хорошо	70-89	хорошо
35-44	удовл.	20-24	удовл.	55-69	удовл.
25-34	неудовл.	10-19	неудовл.	54 и ниже	неудовл.

#### 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».



#### 14.4 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

##### Методические рекомендации преподавателю

В рамках изучения курса предусматривается:

- *текущий контроль*, проводимый в виде дискуссий по тематическим вопросам на лекциях. Текущий контроль проводится в реферативной и устной форме;
- *промежуточный контроль* представляющий собой три промежуточные аттестации в форме практических занятий, в виде письменных тестов, а также в форме защиты по реферату;
- *итоговая аттестация* проводимая в виде дифференцированного зачета. Для допуска к итоговой аттестации по курсу студент должен посещать занятия и проявлять активность на занятиях, выполнять тестовые задания во время промежуточной аттестации, подготовить и защитить реферат по выбранной теме (по желанию студента).

Процентный вклад в итоговый результат этих трех составляющих следующий: - посещаемость – 10%;

- успеваемость по итогам промежуточных аттестаций – 45%;

- зачет – 45%.

Непосредственно на зачете требуется ответить на два теоретических и один практический вопросы.

Студент, набравший менее 20 баллов по любой изучаемой учебной дисциплине, к экзаменам (зачетам) не допускается и может быть отчислен из университета за академическую неуспеваемость.

Преподаватель имеет право освободить от сдачи зачета студента, набравшего максимальное количество баллов по результатам текущей работы. При этом студент получает дополнительно 15 премиальных баллов и оценку «хорошо». Оценку «отлично» студент может получить только на экзамене.

Критерии оценки учебной активности и итогового экзамена студента, отражаются в «Ведомости комплексной итоговой оценки знаний студента» по дисциплине. Ведомость заполняется преподавателем, ведущим соответствующие занятия по дисциплине, она постоянно находится у студента и предъявляется преподавателю при выполнении практических упражнений, сдаче нормативов, сдаче зачета.

После получения итоговой экзаменационной оценки Ведомость итоговой оценки передается преподавателю, принимающему экзамен, прилагается к экзаменационной ведомости и остается на кафедре.

##### Методические рекомендации студентам

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично; последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.
Практические и семинарские занятия	Проработка рабочей программы, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом. Прослушивание аудио- и видеозаписей по заданной теме, выполнение физических упражнений,

	игровые виды занятий, сдача норм и др.
Контрольная работа / индивидуальные задания	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, нормативные издания, конспект основных положений, терминов, сведений, требующихся для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме.
Реферат / контрольная/	<i>Реферат:</i> 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.
Практикум / лабораторная работа	Методические указания по выполнению физических упражнений ( <i>можно указать название брошюры и где находится</i> ) и др.
Подготовка к зачету	При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на методические рекомендации, нормативные требования выполнения упражнений, рекомендуемую литературу и др.

#### 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

№ 320 (инженерный корпус)	Персональный компьютер	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	11
Читальный зал библиотеки (учебно – административный корпус)	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