



МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ –  
МСХА имени К.А. ТИМИРЯЗЕВА»  
(ФГБОУ ВО РГАУ - МСХА имени К.А. Тимирязева)

Гуманитарно-педагогический факультет  
Кафедра физической культуры

УТВЕРЖДАЮ:  
И.о. директора института экономики и  
управления АПК  
Л.И. Хоружий  
"21" 08 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
Б1.Б.24 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

для подготовки бакалавров

ФГОС ВО

Направление: 38.03.01 Экономика	Направленность: Финансы и кредит
------------------------------------	-------------------------------------

Курс I  
Семестр 1

Форма обучения очно-заочная  
Год начала подготовки 2019

Регистрационный номер \_\_\_\_\_

Москва, 20\_\_

Разработчик (и): Макарова Э.В., д.н., доцент, \_\_\_\_\_  
Никифорова О.Н., к.п.н., доцент \_\_\_\_\_

«30» 04 2019 г.

Рецензент: Лысенко Е.Е., к.псих.н., профессор

\_\_\_\_\_  
(подпись)  
«30» 04 2019 г.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.01 Экономика, направленность: Финансы и кредит и учебного плана

Программа обсуждена на заседании кафедры физической культуры протокол № 4 от «30» 04 2019 г.

Зав. кафедрой: Макарова Э.В., д.н., доцент

\_\_\_\_\_  
«30» 04 2019 г.

**Согласовано:**

Председатель учебно-методической комиссии  
института экономики и управления АПК

**Корольков А.Ф., к.э.н., доцент**

№12 «26» 08 2020 г.

Заведующий выпускающей кафедрой  
финансов

**Костина Р.В., к.э.н., профессор**

\_\_\_\_\_  
«21» 08 2020 г.

/Заведующий отделом комплектования ЦНБ \_\_\_\_\_ Л.Л. Иванова

Бумажный экземпляр РПД, копии электронных вариантов РПД и оценочных материалов получены:

Методический отдел УМУ

«\_\_» \_\_\_\_ 20\_\_ г

## СОДЕРЖАНИЕ

АННОТАЦИЯ.....	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
<b>1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>4</b>
<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ .....</b>	<b>4</b>
<b>3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....</b>	<b>4</b>
<b>4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.</b>
4.1 РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ТРУДОЁМКОСТИ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ВИДАМ РАБОТ .....	<b>ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.</b>
ПО СЕМЕСТРАМ .....	<b>ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.</b>
4.2 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
4.3 ЛЕКЦИИ/ЛАБОРАТОРНЫЕ/ПРАКТИЧЕСКИЕ/СЕМИНАРСКИЕ ЗАНЯТИЯ.....	7
<b>5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ .....</b>	<b>9</b>
<b>6. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>9</b>
6.1. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ .....	10
6.2. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ .....	11
<b>7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>13</b>
7.1 ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА .....	133
7.2 ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА.....	133
7.3 НОРМАТИВНЫЕ ПРАВОВЫЕ АКТЫ .....	14
7.4 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ, РЕКОМЕНДАЦИИ И ДРУГИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЗАНЯТИЯМ.....	14
<b>8. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....</b>	<b>14</b>
<b>9. ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ (ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ).....</b>	<b>14</b>
<b>10. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ).....</b>	<b>14</b>
<b>11. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ СТУДЕНТАМ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>15</b>
Виды и формы отработки пропущенных занятий .....	165
<b>12. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯМ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....</b>	<b>16</b>

## АННОТАЦИЯ

### рабочей программы учебной дисциплины **Б1.Б.24 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»** для подготовки бакалавра по направлению **38.03.01 Экономика, направленность: Финансы и кредит**

Цель освоения дисциплины: формирование физической культуры 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.

Место дисциплины в учебном плане: дисциплина включена в базовую часть учебного плана блока Б1 по направлению подготовки **38.03.01 Экономика, направленность: Финансы и кредит (Б1.Б.24)**.

Требования к результатам освоения дисциплины: в результате освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» у студентов формируется общекультурная компетенция (ОК – 8). В результате её освоения выпускник должен: *владеть способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.*

Краткое содержание дисциплины: Учебные занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт», проводятся в форме контактной и самостоятельной работы. Контактная работа включает теоретические занятия (лекции).

Теоретический раздел охватывает следующие темы: Общие понятия физической культуры и спорта. Социально-биологические основы физической культуры. Общая физическая подготовка и самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом. Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в сохранении и укреплении здоровья. Спортивная и профессионально-прикладная подготовка в жизни студента.

Самостоятельная работа включает некоторые темы входящие в теоретический раздел дисциплины для закрепления и расширения знаний.

Общая трудоемкость дисциплины: 72 часа (2,0 зач. ед.)

Промежуточный контроль: зачет

#### **1. Цель освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины является освоение студентами теоретических знаний для формирования физической культуры личности студента и приобретение умений и навыков для направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и способности к полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### **2. Место дисциплины в учебном процессе**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» включена в обязательный перечень дисциплин учебного плана базовой части.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуется в соответствии с требованиями Федеральным Государственным образовательным стандартом, ОПОП ВО и Учебного плана по направлению подготовки **38.03.01 Экономика, направленность: Финансы и кредит (Б1.Б.24)**.

Предшествующими курсами, на которых непосредственно базируется дисциплина «Физическая культура и спорт» является: «Безопасность жизнедеятельности».

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является основополагающей для изучения следующих дисциплин: «Базовая физическая культура», «Базовые виды спорта».

Особенностью дисциплины является ее широкая общеобразовательная направленность, наличие теоретических занятий, самостоятельной работы и итоговой аттестации.

#### **3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт», соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся компетенций, представленных в таблице 1.

В результате освоения дисциплины будут сформированы:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и

подготовке к профессиональной деятельности;

- знание научно-биологических и педагогических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание понимание необходимости регулярных занятий физическими упражнениями и спортом;

- овладение системой знаний, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;

- приобретение необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей.

Таблица 1

### Требования к результатам освоения учебной дисциплины

№ п/п	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:		
			знать	уметь	владеть
1.	ОК-8	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности	выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического совершенствования, физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности

#### 4. Структура и содержание дисциплины

##### 4.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ по семестрам

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зач.ед. (72 часа) их распределение по видам работ семестрам представлено в таблице 2.

Таблица 2

##### Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ по семестрам

Вид учебной работы	Трудоёмкость		
	час.	в т.ч. по семестрам	
		1	2
Общая трудоёмкость дисциплины по учебному плану	72	72	-
1. Контактная работа:	10,25	10,25	-
Аудиторная работа			

Вид учебной работы	Трудоёмкость		
	час.	в т.ч. по семестрам	
		1	2
<i>в том числе:</i>			
лекции (Л)	10	10	-
контактная работа на промежуточном контроле (КРА)	0,25	0,25	-
<b>2. Самостоятельная работа (СРС)</b>			
самостоятельное изучение разделов, самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к тестированию.)	61,75	61,75	-
Вид промежуточного контроля:	зачёт		

#### 4.2 Содержание дисциплины Тематический план учебной дисциплины

Таблица 3

Наименование разделов и тем дисциплин (укрупнёно)	Всего	Аудиторная работа				Внеаудиторная работа СР
		Л	ПЗ/ С	ЛР	ПКР	
<b>Раздел 1 «Теоретические основы физической культуры и спорта»</b>	<b>43,5</b>	6				37,5
Тема 1. Общие понятия физической культуры и спорта	14,5	2				12,5
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	14,5	2				12,5
Тема 3. Общая физическая подготовка и самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	14,5	2				12,5
<b>Раздел 2. «Здоровьесберегающие технологии и методические основы профессионально-прикладной физической подготовки студентов»</b>	<b>28,25</b>	4				24,25
Тема 4. Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в сохранении и укреплении здоровья	14,5	2				12,5
Тема 5. Спортивная и профессионально-прикладная подготовка в жизни студента	13,75	2				11,75
контактная работа на промежуточном контроле (КРА)		0,25				
<b>Всего за 1 семестр</b>	<b>72</b>	10,25				61,75
<b>Итого по дисциплине</b>	<b>72</b>	<b>10,25</b>				<b>61,75</b>

#### Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта

##### Тема 1. Общие понятия физической культуры и спорта.

1. Этапы развития физической культуры и спорта.
2. Понятия физическая культура, спорт, физическое воспитание, физическое развитие, физическая подготовка, физическая подготовленность.
3. Средства физической культуры и спорта.
4. Классификации физических упражнений.
5. Формы организации и проведения занятий по физической культуре и спорту.
6. Структура учебного занятия по физической культуре и спорту.
7. Особенности организации спортивных мероприятий в вузе.

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

1. Социальные функции физической культуры и спорта
2. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Общее представление о строении тела человека.

3. Функциональные и морфологические системы организма.
4. Качественные и количественные изменения параметров развития функциональных систем организма у систематически занимающихся физическими упражнениями.

**Тема 3.** Общая физическая подготовка студентов и самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом

1. Общая физическая подготовка, её цели и задачи.
2. Физические качества, средства и методы их развития.
3. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности.
4. Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом
5. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
6. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.

## **Раздел 2. Здоровьесберегающие технологии и методические основы профессионально-прикладной физической подготовки студентов**

**Тема 4.** Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в сохранении и укреплении здоровья

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
2. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих
3. Режим труда и отдыха.
4. Гигиенические основы закаливания.
5. Психогигиена и личная гигиена студента.
6. Профилактика вредных привычек.
7. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
8. Основные и дополнительные средства повышения уровня здоровья.

**Тема 5.** Спортивная и профессионально-прикладная подготовка в жизни студента.

1. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
2. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели и задачи.
3. Студенческий спорт. Его организационные особенности. Студенческие спортивные соревнования. Студенческие спортивные организации.
4. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.
5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки.
6. Основные факторы, определяющие содержание ППФП.
7. Характеристика производственной физической культуры.
8. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

### **4.3 Лекции**

Таблица 4

#### **Содержание лекций и контрольные мероприятия**

<b>№ п/п</b>	<b>Название раздела, темы</b>	<b>№ и название лекций/ лабораторных/ практических/ семинарских занятий</b>	<b>Формируемые компетенции</b>	<b>Вид контрольного мероприятия<sup>1</sup></b>	<b>Кол-во часов</b>
1.	<b>Раздел 1. (Теоретические основы физической культуры и спорта)</b>				
	Тема 1. Общие понятия физической культуры и спорта	Лекция №. Общие понятия физической культуры и спорта	ОК- 8	тестирование	2

№ п/п	Название раздела, темы	№ и название лекций/ лабораторных/ практических/ семинарских занятий	Формируемые компетенции	Вид контрольного мероприятия <sup>1</sup>	Кол-во часов
	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	Лекция №2 Социально-биологические основы физической культуры	ОК- 8	тестирование	2
	Тема 3. Общая физическая подготовка и самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	Лекция № 3 Общая физическая подготовка студентов и самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	ОК- 8	тестирование	2
2	<b>Раздел 2. Здоровьесберегающие технологии и методические основы профессионально-прикладной физической подготовки студентов</b>				
	Тема 4. Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в сохранении и укреплении здоровья	Лекция № 4 Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в сохранении и укреплении здоровья	ОК- 8	тестирование	2
	Тема 5. Спортивная и профессионально-прикладная подготовка в жизни студента	Лекция №5. Спортивная и профессионально-прикладная подготовка в жизни студента	ОК-8	тестирование	2

Таблица 5

### Перечень вопросов для самостоятельного изучения дисциплины

№ п/п	Название раздела, темы	Перечень рассматриваемых вопросов для самостоятельного изучения
<b>Раздел 1</b>		
Теоретические основы физической культуры и спорта		
1.	Тема 1. Общие понятия физической культуры и спорта	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Физическая культура личности. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Средства и основные составляющие физической культуры. (ОК-8)
2.	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. (ОК-8)
3.	Тема 3. Общая физическая подготовка и основы самостоятельных занятий физическими	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными, умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание). Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями.

№ п/п	Название раздела, темы	Перечень рассматриваемых вопросов для самостоятельного изучения
	упражнениями и самоконтроль в процессе занятий студентов в образовательном процессе	Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Методика оценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по системе физических упражнений (ОК-8)
<b>Раздел 2. Здоровьесберегающие технологии и методические основы профессионально-прикладной физической подготовки студентов</b>		
4.	Тема 4 Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в сохранении и укреплении здоровья.	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни студента. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни. Влияние образа жизни на здоровье. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. (ОК-8)
5.	Тема 5 Спортивная и профессионально-прикладная подготовка в жизни студента.	Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной выносливости, по избранному виду спорта. Методы регулирования психоэмоционального состояния. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Коррекция общего физического развития, телосложения и функциональной подготовленности, средствами физической культуры и спорта Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат (ОК-8)

## 5. Образовательные технологии

Таблица 6

### Применение активных и интерактивных образовательных технологий

№ п/п	Тема и форма занятия	Наименование используемых активных и интерактивных образовательных технологий (форм обучения)	
<b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта</b>			
1.	Тема 1. Общие понятия физической культуры и спорта	Л	лекция-презентация тестовые технологии
2.	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	Л	лекция-презентация тестовые технологии
3.	Тема 3. Общая физическая подготовка и самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	Л	лекция-презентация тестовые технологии
<b>Раздел 2. Здоровьесберегающие технологии и методические основы профессионально-прикладной физической подготовки студентов</b>			
4.	Тема 4. Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в сохранении и укреплении здоровья.	Л	лекция-презентация тестовые технологии
5.	Тема 5. Спортивная и профессионально-прикладная подготовка в жизни студента.	Л	лекция-презентация тестовые технологии

## 6. Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины

Учебная работа по дисциплине «Физическая культура и спорт» построена на основе балльно-рейтинговая система контроля и успеваемости студентов.

В основу балльно-рейтинговой системы (БРС) положены принципы, в соответствии с которыми формирование рейтинга студента осуществляется в ходе текущего, промежуточного контроля и

промежуточной аттестации знаний. Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и написание тестов по теоретической подготовке.

#### Перечень оценочных материалов по дисциплине

«Физическая культура и спорт» № п/п	Наименование оценочного материала (ОМ)	Краткая характеристика оценочного материала	Представление оценочного материала в фонде
1	Тесты	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося	Фонд тестовых заданий (разд. 6.1)
2	Вопросы к зачету	Средство промежуточного контроля усвоения разделов дисциплины, организованное в виде собеседования преподавателя и обучающегося.	Перечень вопросов к зачету, итоговые критерии оценивания (разд.6.2.)
3	Посещаемость лекционных занятий	Средство учета регулярности посещений теоретических занятий	Рейтинговая система учета посещаемости учебных занятий студентами (разд. 6.2.3.)

#### 6.1. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности

Тесты для текущего и промежуточного контроля знаний обучающихся

1. Физическая культура представляет собой...

1) учебный предмет в вузе; 2) выполнение упражнений; 3) часть человеческой культуры

2. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на...

1) развитие физических качеств людей; 2) поддержание высокой работоспособности людей; 3) сохранения и укрепления здоровья людей;

3. Систолический объем крови во время тренировки на выносливость у спортсменов по сравнению с не спортсменом:

1) больше; 2) меньше.

4. Ациклический вид спорта:

1) академическая гребля; 2) плавание; 3) водное поло.

5. Тяжелая степень переутомления при умственном труде характеризуется

1) угнетением, резкой раздражительностью, бессонницей; 2) хорошим настроением; 3) отсутствием снижения умственной работоспособности.

6. Контрольные испытания: пробег максимальной дистанции за 12 минут

1) тест Купера; 2) тест Мюллера; 3) проба Летунова.

7. Объективным показателем самоконтроля при занятиях физической культурой не является...

1) характеристика сна; 2) динамометрия; 3) частота сердечных сокращений;

8. Свойство опорно-двигательного аппарата, определяющее возможность выполнения движений с большой амплитудой, обозначается как...

1) гибкость; 2) ловкость; 3) быстрота.

9. Частота сердечных сокращений во время выполнения одинаковой физической нагрузки у спортсмена по не спортсменом:

1) меньше; 2) больше; 3) одинаковая.

10. Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения?

1) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы;

2) упражнения, способствующие снижению массы тела;

3) упражнения, способствующие повышению быстроты движений

11. С помощью какого теста определяется ловкость?

1) подтягивание; 2) челночный бег; 3) бег 100 метров.

12. Гибкость в большей степени развивается на занятиях...

1) прыжки в длину; 2) художественная гимнастика; 3) плавание.

13. При самодиагностике не используется
  - 1) измерение пульса; 2) вычисление весоростового индекса; 3) электрокардиография.
14. Основными источниками энергии для организма являются:
  - 1) белки и жиры; 2) витамины и жиры; 3) углеводы и белки.
15. Назовите основные физические качества человека:
  - 1) быстрота, сила, ловкость, гибкость, внимательность;
  - 2) быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость;
  - 3) быстрота, сила, смелость, аккуратность, гибкость.

## **6.2. Перечень вопросов, выносимых на промежуточную аттестацию (зачет).**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности
4. Физическая культура студента.
5. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
6. Организация физического воспитания в вузе.
7. Средства физической культуры и спорта.
8. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система
9. Общее представление о строении тела человека.
10. Функциональные системы организма.
11. Физическая культура и спорт в свободное время бакалавра.
12. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
13. Витамины и их роль в обмене веществ.
14. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки.
15. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
16. Здоровый образ жизни студента.
17. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
18. Режим труда и отдыха.
19. Гигиенические основы закаливания.
20. Личная гигиена студента и ее составляющие.
21. Профилактика вредных привычек.
22. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.
23. Психолого-физиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
24. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
25. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.
26. Методические принципы физического воспитания.
27. Средства и методы физического воспитания.
28. Основы обучения движениям.
29. Характеристика и воспитание физических качеств.
30. Структура учебно-тренировочного занятия.
31. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
32. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
33. Значение мышечной релаксации.
34. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
35. Правила составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.
36. Роль производственной гимнастики в профессиональной деятельности.
37. Характеристика производственной физической культуры.
38. Физическая культура в рабочее и свободное время.
39. Профилактика бытового и профессионального травматизма.
40. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
41. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
42. Организация самостоятельных занятий.
43. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.

44. Гигиена самостоятельных занятий.
45. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.
46. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
47. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.
48. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.
49. Влияние современных условий труда и быта на жизнедеятельность человека.
50. Обеспечение высокого уровня интенсивности и индивидуальной производительности труда будущих специалистов.
51. Место ППФП в системе физического воспитания.
52. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
53. Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
54. Понятие о профзаболеваниях, их краткая характеристика.
55. Профилактика профзаболеваний средствами физической культуры и спорта.
56. Выбор технических средств занятий и определение рациональной последовательности их применения.
57. Методика формирования физической активности студентов в домашних условиях.
58. Методика корригирующей гимнастики, направленной на исправление недостатков фигуры.
59. Методика занятий физическими упражнениями при избыточном весе
60. Основные виды релаксации.
61. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.
62. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.

### 6.3. Описание показателей и критериев контроля успеваемости, описание шкал оценивания

Для оценки знаний, умений, навыков и формирования компетенции по дисциплине применяется балльно-рейтинговая система контроля и оценки успеваемости студентов.

В основу балльно-рейтинговой системы (БРС) положены принципы, в соответствии с которыми формирование рейтинга студента осуществляется в ходе текущего, промежуточного контроля и промежуточной аттестации знаний.

#### 6.3.1. Критерии оценивания тестирования

Таблица 7

Процент выполнения заданий	Баллы
100%	50
75%	40
50%	25
25%	12

#### 6.3.2. Критерии оценивания посещаемости учебных занятий студентами

Таблица 8

№ п/п	Оценочные средства	Уровень выполнения	Оценка в баллах
1	Посещаемость лекций	100 %	40
		80 %	30
		60 %	20
		40 %	10
		20 %	5
		не посещал	0

**Примечание:** активная работа на лекции и участие в обсуждении добавляют студенту дополнительные баллы

#### 6.3.3. Итоговые критерии оценивания результатов освоения дисциплины

Промежуточный контроль – зачет в конце курса.

Оценка за семестр определяется как сумма положительных оценок по всем разделам учебной деятельности: знание теоретического раздела, посещение лекционных занятий, ответы на вопросы к зачету. По итогам всех разделов выводится средний балл за семестр от 50 до 100.

«Зачтено» выставляется при набранных баллах не менее 50.

«Не зачтено» выставляется при балле ниже 50.

Таблица 9

#### Критерии оценивания результатов обучения

Шкала оценивания	Зачет
50-100	зачет
49-0	незачет

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 7.1 Основная литература

1. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов высших учебных заведений: учебник для курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров и др. - Москва: ЮНИТИ-Дана, 2009. – 429 с.

2. Ильинич В. И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для студентов высших учебных заведений, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направления и специальностей в области физической культуры и спорта / В.И. Ильинич. - Москва: Гардарики, 2008. - 366 с.

### 7.2 Дополнительная литература

1. Макарова Э.В. Лечебное плавание при заболеваниях опорно-двигательного аппарата: учебно-методическое пособие / Э. В. Макарова, А. Н. Мелентьев. - Москва: РГАУ-МСХА им. К. А. Тимирязева, 2016. - 94 с.

2. Медицинские проблемы массовой физической культуры. Врачебный контроль и самоконтроль: метод. указ. - Москва: РГАУ-МСХА им. К. А. Тимирязева, 2010. - 10 с.

3. Рубанович В. Б. Основы здорового образа жизни: учебное пособие для студентов вузов. Рекомендовано УМО по образованию в области подготовки педагогических кадров. / В. Б. Рубанович, Р. И. Айзман; Министерство образования и науки РФ, Новосибирский гос. педагогический ун-т, Московский педагогический гос. ун-т. – Новосибирск. - Москва: Арта, 2011. – 254 с.

4. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов и преподавателей высших и средних учебных заведений физической культуры / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 5-е изд., стер. - Москва: Академия, 2007. – 478.

5. Чешихина В.В., Никифорова О.Н. Физическая культура: Учебное пособие / В.В. Чешихина, О.Н. Никифорова. М.: РГАУ-МСХА, 2016. 119 с.

6. Мусаев И.С-Х. Вольная борьба. Учебное пособие / Мусаев И.С-Х.: Изд-во ФГОУ ВПО «РГАУ-МСХА имени К.А.Тимирязева». - М, 2009. – 48 с.

7. Ханбабаев Р.К. Обучение элементам самозащиты на основе борьбы самбо. Учебное пособие /Ханбабаев Р.К.: Изд-во ФГОУ ВПО «РГАУ-МСХА имени К.А.Тимирязева».- М, 2010.

8. Чешихина В.В., Никифорова О.Н. Содержание и организация самостоятельной работы студентов специальной медицинской группы по физической культуре: Учебно–методическое пособие / В.В. Чешихина, О.Н. Никифорова. М.: РГАУ-МСХА, 2016. 109 с.

### 7.3 Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ;

2. Приказ Минобрнауки России от 05.04.2017 N 301 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры";

3. Инструкции по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных заведений, утверждённая приказом Минобрнауки России от 01.12.1999 № 1025;

4. Методические рекомендации по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащённости образовательного процесса (утв. Министерством образования и науки РФ 8 апреля 2014 г. N АК-44/05вн).

#### **7.4 Методические указания, рекомендации и другие материалы к занятиям**

1. Бадминтон: метод. указ. / Л. А. Бархатова. М: Изд-во РГАУ-МСХА, 2011. 30с
2. Лыжный спорт: метод. указ. / Л. А. Бархатова, М.Н. Щинцова. М: Изд-во РГАУ-МСХА, 2012. 50с.
3. Мелентьев А. Н. Развитие скоростных качеств у студентов очной формы обучения на занятиях по физической культуре: методические рекомендации для студентов и преподавателей физической культуры / А. Н. Мелентьев, М. Г. Баранов, С. И, Тикланов. - Москва: РГАУ-МСХА им. К. А. Тимирязева, 2014. 38 с.
4. Никитченко С.Ю. Силовая подготовка студентов. Методические рекомендации для студентов и преподавателей физической культуры. - Москва: ФГБОУ ВПО РГАУ МСХА имени К.А. Тимирязева, 2014.
5. Физическая культура (настольный теннис): метод. указ. / Т. И. Прохорова, Е. Е. Жигун. - Москва: РГАУ-МСХА им. К. А. Тимирязева, 2011. 26 с.

#### **8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

1. [http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov\\_set/](http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov_set/) - Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует примерной программе дисциплины "Физическая культура" для высших учебных заведений (открытый доступ).
2. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры (открытый доступ).
3. <http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры (открытый доступ)
4. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала (открытый доступ).
5. <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни» (открытый доступ).
6. <http://www.afkonline.ru/> - Журнал «Адаптивная физическая культура» (открытый доступ).
7. <http://library.timacad.ru/elektronnyy-katalog> (открытый доступ)

#### **9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

При изучении дисциплины используются аудитории, оборудованные мультимедийными средствами обучения: проектором, ноутбуком, интерактивной доской. Использование интернет-ресурсов предполагает проведение занятий в компьютерных классах с выходом в Интернет. В компьютерных классах обучающиеся имеют доступ к информационным ресурсам, к базе данных библиотеки.

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья необходимы специальные условия для получения образования. В целях доступности получения высшего образования по образовательным программам инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья Институтом обеспечивается:

1. Наличие альтернативной версии официального сайта Института в сети «Интернет» для слабовидящих;
2. Присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;
3. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху – дублирование вслух справочной информации о расписании учебных занятий; обеспечение надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;
4. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, созданы материально-технические условия обеспечивающие возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, объекту питания, туалетные и другие помещения Института, а также пребывания в указанных помещениях (наличие расширенных дверных проемов, поручней и других приспособлений).

#### **Сведения об обеспеченности специализированными аудиториями, кабинетами, лабораториями**

Таблица 10

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы (№ учебного корпуса, № аудитории)	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1	2
29 Учебный корпус, аудитория 240	Мультимедиа (проектор) (Инв. № 410124000602786) – 1 шт.
12 Учебный корпус, Планетарий № 1	ПК - инв. № 35912/1 Монитор - инв. № 35646/1.
12 Учебный корпус, аудитория 314	Блок ученический, 2-х местный - 33 шт. Доска меловая – 1 шт. Стол- 1 шт. Стул офисный – 1 шт. Компьютер PENTIUM ПК (инв. № 33709/6)– 1 шт. Монитор 15 LCL Rover Skan (инв. № 34799/7) – 1 шт. Мультимедийный проектор экран рулонный (инв. № 34020) – 1 шт. экран настенный с электроприводом (инв. № 54641/3)
3 Учебный корпус, аудитория 101	<i>Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа</i> Экран настенный с электроприводом 1 шт. (Инв.№35641/5) Мультимедийный проектор 1шт. (Инв.№596733) Акустическая система 1 шт. (Инв.№35647/10) Документ-камера 1 шт. (Инв.№35746/5) Видеоплейер 1 шт. (Инв.№555064) Системный блок 1 шт. (Инв.№210138000003961) Монитор 1 шт. (Инв.№210138000003970) Доска меловая 1 шт. Парты 40 шт. Стол для преподавателя 2 шт. Стулья 84 шт.
Центральная научная библиотека имени Н.И. Железнова, Читальные залы библиотеки	

### 10. Методические рекомендации студентам по освоению дисциплины

В ходе лекционных занятий необходимо вести конспектирование учебного материала. Общие и утвердившиеся в практике правила и приемы конспектирования лекций: Конспектирование лекций ведется в специально отведенной для этого тетради, каждый лист которой должен иметь поля, на которых делаются пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений. Необходимо записывать тему и план лекций, рекомендуемую литературу к теме. Записи разделов лекции должны иметь заголовки, подзаголовки, красные строки. Для выделения разделов, выводов, определений, основных идей можно использовать цветные карандаши и фломастеры. Названные в лекции ссылки на первоисточники надо пометить на полях, чтобы при самостоятельной работе найти и вписать их. В конспекте дословно записываются определения понятий, категорий и законов. Остальное должно быть записано своими словами. Каждому обучающемуся необходимо выработать и использовать допустимые сокращения наиболее распространенных терминов и понятий. В конспект следует заносить всё, что преподаватель пишет на доске, а также рекомендуемые схемы, таблицы, диаграммы и т.д.

*Методические рекомендации по организации самостоятельной работы.*

Самостоятельная работа дает обучающемуся возможность использования новой информации, упорядочению и расширению имеющихся знаний, формированию у него профессиональных навыков и умений. Эта работа выполняет ряд функций: развивающую; информационно-обучающую; ориентирующую и стимулирующую; воспитывающую; исследовательскую, что эффективно воздействует на уровень когнитивных функций студента.

Виды самостоятельной работы, выполняемые в рамках курса:

1. Конспектирование первоисточников и другой учебной литературы;

2. Проработка учебного материала (по конспектам, учебной и научной литературе);

3. Работа с тестами и вопросами для самопроверки;

Обучающимся рекомендуется с самого начала освоения курса работать с литературой и предлагаемыми заданиями в форме подготовки к очередному аудиторному занятию. При этом актуализируются имеющиеся знания, а также создается база для усвоения нового материала, возникают вопросы, ответы на которые обучающийся получает в аудитории. Можно отметить, что некоторые задания для самостоятельной работы по курсу имеют определенную специфику. При освоении курса обучающийся может пользоваться библиотекой вуза, которая в полной мере обеспечена соответствующей литературой. Значительную помощь в подготовке к очередному занятию может оказать имеющийся в учебно-методическом комплексе краткий конспект лекций. Он же может использоваться и для закрепления полученного в аудитории материала.

### **11. Виды и формы отработки пропущенных занятий**

Студент, пропустивший теоретические занятия обязан самостоятельно подготовиться по разделам программы и уметь показать уровень освоенного материала в форме: тестирования по теоретическому разделу программы или опроса с представлением конспекта лекций.

### **12. Методические рекомендации преподавателям по организации обучения по дисциплине**

С целью эффективного преподавания дисциплины «Физическая культура и спорт» преподаватель должен *владеть*: нормативно-правовой базой организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура и спорт»; системой оценкой успеваемости студента; современными методиками проведения теоретических по физической культуре и спорту (с использованием информационных технологий); современными оздоровительными технологиями; методами организации учебно-исследовательской работы; интерактивными методами обучения, методикой создания презентаций.

В процессе освоения дисциплины преподавателю необходимо формировать мотивационно-ценностные отношения к физической культуре и спорту у каждого студента

**Лекционные занятия** целесообразно проводить в аудиториях с мультимедийным оборудованием. Содержание лекции включает план, позволяющий всесторонне раскрыть изучение темы. Лекция должна сопровождаться презентацией, в которую необходимо включать базовые моменты содержания лекции. Количество слайдов должно быть не менее 30-35. При демонстрации слайдов необходимо давать комментарий по содержанию, не менее двух минут удерживать слайд для изучения материала.

На занятии преподавателю необходимо обращать внимание на формирование у студентов позитивного отношения к своему здоровью, ознакомить с многообразием практических средств физической культуры и спорта, и способами подбора их учитывая индивидуальные физиологические и психологические характеристики личности. А также формировать знания здоровьесберегающих технологий в области профессиональной деятельности.