

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ДЕПАРТАМЕНТ НАУЧНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ ПОЛИТИКИ И ОБРАЗОВАНИЯ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО Донской ГАУ)

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по УР и ЦТ  
Ширяев С.Г.  
«29» августа 2023 г.  
М.П.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### Физическая культура и спорт

---

Направление подготовки	38.03.01 Экономика
Направленность программы	Бухгалтерский учет, анализ и аудит (с учетом специфики сельского хозяйства)
Форма обучения	заочная

#### Программа разработана:

Майбородин С.В.	доцент	канд. с.-х. наук	доцент
(подпись)	(должность)	(степень)	(звание)

#### Рекомендовано:

Заседанием кафедры физического воспитания  
протокол заседания от 28.08.2023 г. № 1 Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Габитов А.Б.  
(подпись) ФИО

п. Персиановский, 2023 г.

# 1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1.1 Планируемый процесс обучения по дисциплине Физическая культура и спорт направлен на формирование следующих компетенций:

ОК-7- способностью к самоорганизации и самообразованию

ОК-8- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

1.2 Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 38.03.01 Экономика, направленности Бухгалтерский учет, анализ и аудит (с учетом специфики сельского хозяйства) представлены в таблице.

Планируемые результаты обучения (этапы формирования компетенций)	Компетенции
<i><b>Знание</b></i>	
Знать социальную роль физической культуры в развитии личности; и подготовке ее к профессиональной деятельности. Влияние оздоровительных систем на профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности	ОК-7
Знать теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре. Знать индивидуальные особенности своего организма. Знать средства и методы развития основных физических качеств	ОК-8
<i><b>Умение</b></i>	
Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, Методически правильно дозировать физические нагрузки и осуществлять самоконтроль. Уметь применять способы самоконтроля	ОК-7
Уметь правильно выполнять физические упражнения, составлять комплексы упражнений для развития различных качеств. Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	ОК-8
<i><b>Навык</b></i>	
Владеть основными принципами физической культуры для повышения уровня физической подготовленности. Владеть простейшими приемами самомассажа и релаксации	ОК-7
Владеть техникой выполнения упражнений на любые группы мышц. Владеть навыками самоконтроля физического состояния и теоретическими знаниями для физического самосовершенствования.	ОК-8

## 2. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Семестр	Трудоем- кость З.Е. / час.	Контактная работа с преподавателем			Самостоятел ьная работа, час.	Форма промежуточной аттестации (экз./зачет с оценк./зачет)
		Лекций, час.	Практич. занятий, час.	Контактная работа на промежуточную аттестацию, час.		
<b>заочная форма обучения 2019</b>						
1	2/72	2	-	0,2	69,8	Зачет
<b>заочная форма обучения 2020</b>						
1	2/72	2	-	0,2	69,8	Зачет

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

3.1 Структура дисциплины состоит из разделов (тем):

<b>Структура дисциплины</b>					
<b>Раздел 1</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	<b>Раздел 3</b> Здоровый образ жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	<b>Раздел 5</b> Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.	<b>Раздел 7</b> Спорт. Индивидуальный выбор спорта или система физических упражнений.	<b>Раздел 9</b> Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.	<b>Раздел 11</b> Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста (выпускника Высшей школы).
<b>Раздел 2</b> Социально-биологические основы физической культуры.	<b>Раздел 4</b> Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студентов. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	<b>Раздел 6</b> Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности	<b>Раздел 8</b> Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	<b>Раздел 10</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	

3.2 Содержание занятий лекционного типа по дисциплины структурированное по разделам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов занятий:

№	Наименование раздела(темы) дисциплины	Краткое содержание раздела	Кол-во часов/форма обучения	
			заочно	
			2019, 2020	
1	<b>Раздел 1.</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	1. Основные понятия и их краткая характеристика. 2. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. 3. Физическая культура как часть общечеловеческой культуры. 4. Физическая культура как учебная дисциплина. 4.1. Основные положения организации физического воспитания в вузе. 4.2. Распределение студентов по учебным отделениям.	1	

2	<b>Раздел 2.</b> Социально-биологические основы физической культуры.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основные понятия.</li> <li>2. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.</li> <li>3. Естественное возрастное физическое развитие человека - базовая основа для его совершенствования.</li> <li>3.1. Возрастные изменения длины тела (рост).</li> <li>3.2. Естественное становление основных физических качеств.</li> <li>3.3. Двигательная активность как биологическая потребность организма.</li> <li>4. Суточные ритмы физиологических процессов.</li> </ol>	-
3	<b>Раздел 3.</b> Здоровый образ жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основные понятия.</li> <li>2. Здоровье человека как ценность. Факторы, определяющие здоровый образ жизни.</li> <li>3. Влияние окружающей среды на здоровье.</li> <li>4. Наследственность и ее влияние на здоровье.</li> <li>5. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.</li> <li>6. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья, его самооценка.</li> <li>7. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.</li> <li>8. Физическое самовоспитание и самосовершенствование - условия здорового образа жизни.</li> </ol>	-
4	<b>Раздел 4</b> Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студентов. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Средства физической культуры для оптимизации работоспособности.</li> <li>2. Средства физической культуры для профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов.</li> <li>3. Средства физической культуры для повышения эффективности учебного процесса.</li> </ol>	-
5	<b>Раздел 5</b> Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методические принципы физического воспитания.</li> <li>2. Методы физического воспитания.</li> <li>3. Основы обучения движениям.</li> <li>4. Средства и методы развития физических качеств.</li> <li>5. Средства и методы развития силы.</li> <li>6. Средства и методы развития быстроты движений.</li> <li>7. Средства и методы развития выносливости.</li> <li>8. Средства и методы развития гибкости.</li> <li>9. Средства и методы развития ловкости.</li> </ol>	-
6	<b>Раздел 6.</b> Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основные мотивы занятий физическими упражнениями, оптимальная двигательная активность, уровень здоровья.</li> <li>2. Формы и организация самостоятельных занятий.</li> <li>2.1. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки. Расчет часов самостоятельных занятий.</li> <li>3. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей и проделанной работы. Корректировка тренировочных планов.</li> <li>4. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.</li> <li>5. Основные принципы оздоровительной тренировки.</li> <li>6. Соответствие физической нагрузки уровню здоровья.</li> <li>7. Всесторонняя направленность оздоровительной тренировки.</li> <li>8. Рациональное сочетание тренировочных средств различной направленности и ритмичности нагрузки.</li> <li>9. Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки для</li> </ol>	-

		лиц студенческого возраста. ЧСС/ПАНО у лиц разного возраста. 10. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности. 11. Особенности самостоятельных занятий для женщин. 12. Участие в соревнованиях в процессе самостоятельных занятий.	
7	<b>Раздел 7</b> Спорт. Индивидуальный выбор спорта или система физических упражнений.	1. Характеристика основных групп видов спорта. 2. Индивидуальный выбор систем физических упражнений.	-
8	<b>Раздел 8</b> Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.	1
9	<b>Раздел 9</b> Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями	1. Правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. 2. Как построить тренировочное занятие. 3. Ведение дневника самоконтроля.	-
10	<b>Раздел 10</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	1. Влияние производственной гимнастики на работоспособность 2. Профилактика профессиональных заболеваний.	-
11	<b>Раздел 11</b> Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста (выпускника Высшей школы)	1. Методические основы производственной физической культуры. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей. 2. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. 3. Роль личности руководителя во внедрении физической культуры в производственный коллектив.	-
<b>Итого</b>			2

3.3 Содержание самостоятельной работы обучающихся по дисциплине Физическая культура и спорт, структурированное по разделам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов самостоятельной работы:

№	Наименование раздела(темы) дисциплины	Вид самостоятельной работы	Кол-во часов/форма обучения
			заочно
			2019, 2020
1	<b>Раздел 1.</b> Физическая культура в общекультурной и	1. Основные понятия и их краткая характеристика. 2. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.	7,5

	профессиональной подготовке студентов.	3.Физическая культура как часть общечеловеческой культуры. 4. Физическая культура как учебная дисциплина. 4.1.Основные положения организации физического воспитания в вузе. 4.2.Распределение студентов по учебным отделениям.	
2	<b>Раздел 2.</b> Социально-биологические основы физической культуры.	1. Основные понятия. 2.Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. 3. Естественное возрастное физическое развитие человека - базовая основа для его совершенствовании. 3.1. Возрастные изменения длины тела (рост). 3.2. Естественное становление основных физических качеств. 3.3. Двигательная активность как биологическая потребность организма. 4. Суточные ритмы физиологических процессов.	7,2
3	<b>Раздел 3.</b> Здоровый образ жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	1. Основные понятия. 2. Здоровье человека как ценность. Факторы, определяющие здоровый образ жизни. 3. Влияние окружающей среды на здоровье. 4.Наследственность и ее влияние на здоровье. 5.Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека. 6.Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья, его самооценка. 7.Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности. 8.Физическое самовоспитание и самосовершенствование - условия здорового образа жизни	6,4
4	<b>Раздел 4</b> Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студентов. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	1. Средства физической культуры для оптимизации работоспособности. 2. Средства физической культуры для профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов. 3. Средства физической культуры для повышения эффективности учебного процесса.	6,8
5	<b>Раздел 5</b> Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	1. Методические принципы физического воспитания. 2 Методы физического воспитания. 3. Основы обучения движениям. 4. Средства и методы развития физических качеств. 5. Средства и методы развития силы. 6. Средства и методы развития быстроты движений. 7. Средства и методы развития выносливости. 8. Средства и методы развития гибкости. 9. Средства и методы развития ловкости.	5,8
6	<b>Раздел 6.</b> Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности	1. Основные мотивы занятий физическими упражнениями, оптимальная двигательная активность, уровень здоровья. 2. Формы и организация самостоятельных занятий. 2.1. Планирование объема и интенсивности физических упражнений учетом умственной учебной нагрузки. Расчет часов самостоятельных занятий. 3. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей и проделанной работы. Корректировка тренировочных планов. 4. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной	7,6

		нагрузки. 5. Основные принципы оздоровительной тренировки. 6. Соответствие физической нагрузки уровню здоровья. 7. Всесторонняя направленность оздоровительной тренировки. 8. Рациональное сочетание тренировочных средств различной направленности и ритмичности нагрузки. 9. Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. ЧСС/ПАНО у лиц разного возраста. 10. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности. 11. Особенности самостоятельных занятий для женщин.  12. Участие в соревнованиях в процессе самостоятельных занятий.	
7	<b>Раздел 7</b> Спорт. Индивидуальный выбор спорта или система физических упражнений.	1. Характеристика основных групп видов спорта. 2. Индивидуальный выбор систем физических упражнений.	5,6
8	<b>Раздел 8</b> Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.	4,9
9	<b>Раздел 9</b> Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями	1. Правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. 2. Как построить тренировочное занятие. 3. Ведение дневника самоконтроля.	5,6
10	<b>Раздел 10</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	1. Влияние производственной гимнастики на работоспособность 2. Профилактика профессиональных заболеваний.	5,9
11	<b>Раздел 11</b> Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста (выпускника Высшей школы)	1. Методические основы производственной физической культуры. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей. 2. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. 3. Роль личности руководителя во внедрении физической культуры в производственный коллектив.	6,5
<b>Контактные часы на промежуточную аттестацию</b>			0,2
<b>Итого</b>			70

#### 4. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

№ раздела дисциплины. Вид самостоятельной работы	Наименование учебно-методических материалов	Количество в библиотеке / ссылка на ЭБС
---	---	---

<b>Раздел 1</b>	Габибов, А.Б. Легкая атлетика : учебное пособие для студентов всех направлений. Часть 1/ А. Б. Габибов. – Персиановский : Донской ГАУ, 2016. – 64 с. –URL: <a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4640">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4640</a> (дата обращения: 04.06.2023). Текст : электронный.	<a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4640">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4640</a>
<b>Раздел 2</b>	Габибов, А.Б. Силовая подготовка : учебное пособие для студентов всех специальностей/ А.Б. Габибов. –Персиановский : ДонГАУ, 2010, - 72с –URL: <a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4647">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4647</a> (дата обращения: 04.06.2023). Текст : электронный.. -	<a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4647">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4647</a>
<b>Раздел 3</b>	Корнев, В. Г. Физическая культура : курс лекций / В.Г. Корнев, А.Б. Габибов, Н.К. Кадыкова. – Персиановский: ДонГАУ, 2007. - 136 с. –URL: <a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4649">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4649</a> (дата обращения: 04.06.2023). - Текст : электронный.	<a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4649">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4649</a>
<b>Раздел 4</b>	Комплексная тренировка связующего игрока : учебное пособие / сост.: А. Б. Габибов. – Персиановский : Дон ГАУ, 2015. - 32 с. –URL: <a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4646">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4646</a> (дата обращения: 04.06.2023). - Текст : электронный.	<a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4646">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4646</a>
<b>Раздел 5</b>	Методика обучения технико-тактическим действиям в настольном теннисе : учебное пособие для студентов всех направлений / сост.: А. Б. Габибов, А.А. Молоканов, И.А. Колесников. – Персиановский: ДонГАУ, 2015. - 76 с. –URL: <a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4648">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4648</a> (дата обращения: 04.06.2023). - Текст : электронный.	<a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4648">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4648</a>
<b>Раздел 6</b>	Общие основы силовой подготовки волейболистов : учебное пособие / сост.: А. Б. Габибов. – Персиановский : Донской ГАУ, 2016. – 36 с. –URL: <a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4639">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4639</a> (дата обращения: 04.06.2023). - Текст : электронный.	<a href="http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/4639">http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/4639</a>
<b>Раздел 7</b>	Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Е.Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945</a> (дата обращения: 04.06.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4458-3076-4. – DOI 10.23681/210945. – Текст : электронный.	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945</a>
<b>Раздел 8</b>	Баскетбол : учебное пособие для студентов всех направлений / сост. : А.Б. Габибов, Е.В. Пономарева, А.А. Веровская. - Персиановский : ДонГАУ, 2015. - 80 с. –URL: <a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4641">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4641</a> (дата обращения: 04.06.2023). - Текст : электронный.	<a href="http://eb.rsgazu.ru/?q=node/4641">http://eb.rsgazu.ru/?q=node/4641</a>
<b>Раздел 9</b>	Физическая культура и спорт : методические указания по изучению дисциплины и выполнению	<a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4642">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4642</a>



	контрольной работы для учащихся факультета заочного обучения всех направлений /сост.: А. Б. Габибов. – Персиановский: Донской ГАУ, 2016. – 28 с. –URL: <a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4642">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4642</a> (дата обращения: 04.06.2023). - Текст : электронный.	
<b>Раздел 10</b>	Габибов, А.Б. Физическая культура : методические рекомендации для выполнения реферативных работ / А.Б. Габибов. – Персиановский : ДонГАУ, 2014. – 48 с. –URL: <a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4650">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4650</a> (дата обращения: 04.06.2023). - Текст : электронный.	<a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4650">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4650</a>
<b>Раздел 11</b>	Методические рекомендации по использованию методов контроля, самоконтроля и оценки физической подготовленности студентов : методические рекомендации/ сост.: А.Б. Габибов, Н.К. Кадыкова. - Персиановский : ДонГАУ, 2011. - 31с. –URL: <a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4637">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4637</a> (дата обращения: 04.06.2023). – Текст : электронный.	<a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4637">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4637</a>

## 5. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

### 5.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

номер/ индекс компете нции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате учебной дисциплины обучающиеся должны:		
		I этап Знать	II этап Уметь	III этап Навыки (или) опыт деятельности
<b>ОК-7</b>	Способностью к самоорганизации и самообразованию.	Средства и методы физкультурного самопознания и самосовершенствования; правила применения средств и методов физкультурного самопознания и самосовершенствования	Самостоятельно применять средства и методы физкультурного самопознания и самосовершенствования.	Способы физкультурного самосовершенствования с учетом ориентиров профессионального и личностного роста.
<b>ОК-8</b>	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности	Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики. Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации. Преодолевать искусственные препятствия с использованием	Повышение работоспособности, сохранения и укрепления здоровья. Подготовка профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации. Организация и проведение индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях. Применение методов

			разнообразных способов передвижения, выполнять приемы защиты и самообороны, страховки, самостраховки. Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.	обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре.
--	--	--	--	--

## 5.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

### 5.2.1 Описание шкалы оценивания сформированности компетенций

Компетенции на различных этапах их формирования оцениваются шкалой: «зачтено», «не зачтено»

### 5.2.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования по текущему контролю

Результат обучения по дисциплине	Критерии и показатели оценивания результатов обучения			
	«не зачтено»	«зачтено»		
<b>I этап</b> Знать средства и методы физкультурного самопознания и самосовершенствования; правила применения средств и методов физкультурного самопознания и самосовершенствования (ОК-7).	Фрагментарное применение навыков средств, методов физкультурного самопознания и самосовершенствования; правила применения средств и методов физкультурного самопознания и самосовершенствования/ Отсутствие навыков	В целом успешное, но не систематическое применение навыков средств, методов физкультурного самопознания и самосовершенствования; правила применения средств и методов физкультурного самопознания и самосовершенствования	В целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками применение навыков средств, методов физкультурного самопознания и самосовершенствования; правила применения средств и методов физкультурного самопознания и самосовершенствования	Успешное и систематическое применение навыков средств, методов физкультурного самопознания и самосовершенствования; правила применения средств и методов физкультурного самопознания и самосовершенствования
<b>II этап</b> Уметь самостоятельно применять средства и методы физкультурного самопознания и самосовершенствования (ОК-7).	Фрагментарное применение навыков самостоятельно применять средства и методы физкультурного самопознания и самосовершенствования/ Отсутствие навыков.	В целом успешное, но не систематическое применение навыков самостоятельно применять средства и методы физкультурного самопознания и самосовершенствования.	В целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками применение навыков выполнять самостоятельно применять средства и методы физкультурного самопознания и самосовершенствования.	Успешное и систематическое применение навыков выполнять самостоятельно применять средства и методы физкультурного самопознания и самосовершенствования.
<b>III этап</b> Владеть навыками физкультурного самосовершенствования с учетом ориентиров профессионального и личностного роста (ОК-	Фрагментарное применение навыков физкультурного самосовершенствования с учетом ориентиров	В целом успешное, но не систематическое применение навыков физкультурного самосовершенствования с учетом	В целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками применение навыков физкультурного самосовершенствования	Успешное и систематическое применение навыков физкультурного самосовершенствования с учетом ориентиров профессионального и

7).	профессионально го и личностного роста/ Отсутствие навыков.	ориентиров профессионального и личностного роста.	ия с учетом ориентиров профессионального и личностного роста.	личностного роста.
<b>I этап</b> Знать правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности (ОК-8).	Фрагментарные знания правил и способов планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности, способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности / Отсутствие знаний	Неполные знания правил и способов планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности, способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания правил и способов планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности, способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности	Сформированные и систематические знания правил и способов планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности, способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности
<b>II этап</b> Уметь выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) 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, выполнять приемы защиты и самообороны, страховки, самостраховки. Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой (ОК-8).	Фрагментарное умение выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) 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, выполнять приемы защиты и самообороны, страховки, самостраховки. Осуществлять творческое	В целом успешное, но не систематическое умение выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) 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, выполнять приемы защиты и самообороны, страховки, самостраховки. Осуществлять творческое	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы умение выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) 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, выполнять приемы защиты и самообороны, страховки, самостраховки. Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	Успешное и систематическое умение выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) 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, выполнять приемы защиты и самообороны, страховки, самостраховки. Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой

	сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой / Отсутствие умений	сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	культурой	
<b>III этап</b> Владеть навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья, подготовки профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации, организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях, применения методов обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре (ОК-8).	Фрагментарное применение навыков повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья, подготовки профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации, организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях, применения методов обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре / Отсутствие навыков	В целом успешное, но не систематическое применение навыков повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья, подготовки профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации, организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях, применения методов обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре	В целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками применение навыков повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья, подготовки профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации, организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях, применения методов обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре	Успешное и систематическое применение навыков работоспособности, сохранения и укрепления здоровья, подготовки профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации, организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях, применения методов обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре

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

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Типовые контрольные вопросы к зачету	Компетенция	Этап формирования
--------------------------------------	-------------	-------------------

1.Организационно-правовой статус учебной дисциплины «Физическая культура» в вузе.	ОК-7	I этап
2.Средства и методы физкультурного самопознания и самосовершенствования.	ОК-7	I этап
3.Единая спортивная классификация.	ОК-7	I этап
4.Физическая культура-часть человеческой культуры.	ОК-7	I этап
5. Комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры.	ОК-8	II этап
6.Профилактика вредных привычек.	ОК-8	III этап
7.Дыхательная гимнастика.	ОК-8	II этап
8.Понятия о социально-биологических основах физической культуры.	ОК-8	I этап
9.Что собой представляет общая и специальная физическая подготовка.	ОК-8	I этап
10. Дневник самоконтроля.	ОК-8	III этап
11.Физическая культура в структуре профессионального образования.	ОК-8	I этап
12.Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.	ОК-7	III этап
13.Формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениями.	ОК-8	II этап
14.Формирование физической культуры личности.	ОК-7	III этап
15.Показатели тренированности в покое.	ОК-8	III этап
16.Производственная физическая культура, ее цели и задачи. Методические основы.	ОК-8	I этап
17.Социальные функции физической культуры и спорта в современном обществе.	ОК-7	I этап
18.Назовите основные принципы воспитания физических качеств, каковы их особенности?	ОК-8	III этап
19.Методика подбора средств ППФП студентов.	ОК-8	II этап
20. Средства физической культуры.	ОК-7	I этап
21.Дать психофизическую характеристику интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.	ОК-8	III этап
22.Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.	ОК-8	I этап
23. Компоненты физической культуры: физическое воспитание; физическое развитие; профессионально- прикладная культура; оздоровительно-реабилитационная физическая культура фоновые виды физической культуры; средства физической культуры.	ОК-7	I этап
24.Самооценка собственного здоровья.	ОК-7	I этап
25.Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.	ОК-8	III этап
26. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Функциональное проявление в различных сферах жизнедеятельности.	ОК-7	I этап
27.Какие средства являются восстановленными для устранения утомления после значительных физических нагрузок?	ОК-8	III этап
28.Студенческий спорт, его организационные особенности. Система студенческих спортивных соревнований.	ОК-8	I этап
29.Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания.	ОК-8	I этап
30.Влияние восстановительных процедур на работоспособность.	ОК-8	III этап
31.Популярные виды спорта.	ОК-7	I этап
32.Производственная физическая культура в рабочее время.	ОК-8	I этап
33. Правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.	ОК-8	I этап
34.Выбор видов спорта для достижения наивысших спортивных результатов.	ОК-7	I этап
35.Профессиональная направленность физического воспитания в вузе.	ОК-7	I этап
36.Из каких направлений складывается система спортивной подготовки?	ОК-8	III этап
37.Методы, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей.	ОК-8	III этап
38.Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.	ОК-8	I этап
39. Методы физкультурного самопознания и самосовершенствования.	ОК-7	II этап

40. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития и физической подготовленности.	ОК-8	I этап
41. Самоконтроль, ее цели, задачи и методы исследования.	ОК-8	III этап
42. Понятие об органах и физиологических системах организма человека.	ОК-8	I этап
43. Здоровый образ жизни студента.	ОК-8	I этап
44. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья.	ОК-8	I этап
45. Определение понятия «спорт». Массовый спорт, его цели и задачи. Спорт высших достижений.	ОК-7	I этап
46. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих: выносливость; силу; скоростно-силовые качества и быстроту; координацию движений (ловкость).	ОК-8	I этап
47. Физическая культура и спорт в свободное время. Утренняя гигиеническая гимнастика.	ОК-8	II этап
48. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.	ОК-8	I этап
50. Сопутствующие факторы, определяющие содержание ППФП студентов.	ОК-8	I этап
51. Что является основой совершенствования физических качеств?	ОК-8	I этап
52. Дайте определение состояниям напряжение и перетренированность, какие первые признаки?	ОК-8	I этап
53. На основе каких основных закономерностей осуществляется направленное развитие ведущих способностей при воспитании физических качеств и что они устанавливают?	ОК-8	I этап
54. Влияние окружающей среды на здоровье.	ОК-7	I этап
55. Строение и функции опорно-двигательного аппарата.	ОК-7	I этап
56. Какие формы организации тренировочных занятий?	ОК-8	I этап
57. Чувство усталости, являющееся первым вестником утомления, с чем связано и к чему приводит?	ОК-8	III этап
58. Какие факторы являются определяющими динамику работоспособности студентов в учебном году?	ОК-8	I этап
59. Критерии эффективности использования здорового образа жизни.	ОК-7	I этап
60. Механизм проявления гравитационного шока.	ОК-7	I этап
61. Физическое воспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.	ОК-7	I этап
62. Подготовка профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации.	ОК-8	III этап
63. Выбор видов спорта и утверждений для подготовки К будущей профессиональной деятельности.	ОК-8	I этап
64. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.	ОК-8	III этап
65. Каким последствиям ведет отсутствие мышечной активности при студенческом труде?	ОК-8	III этап
66. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.	ОК-7	I этап
67. Какие упражнения обеспечивают состояние восстановления работоспособность?	ОК-8	II этап
68. ППФП студентов на учебных занятиях и во внеучебное время.	ОК-8	I этап
69. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.	ОК-8	I этап
70. Вводная гимнастика. Физкультурная пауза.	ОК-8	II этап
71. Самоконтроль за физической подготовленностью.	ОК-8	I этап
72. Организация и проведение индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.	ОК-8	III этап
73. Изменения работоспособности студентов в процессе обучения: характеристика суточных изменений, изменения в течении учебного дня; изменения в течение учебной недели; изменения по семестрам и в целом за учебный год.	ОК-8	III этап
74. Физкультурная минутка. Микропауза.	ОК-8	I этап
75. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания.	ОК-8	II этап
76. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого	ОК-7	II этап

возраста.		
77. Определение нагрузки по показаниям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.	ОК-8	II этап
78. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. ЧСС/ПАНО у лиц разного возраста.	ОК-8	II этап
79. Способы физкультурного самосовершенствования с учетом ориентирования профессионального и личностного роста.	ОК-8	III этап
80. Приемы самомассажа и релаксации.	ОК-8	II этап

### Задания для подготовки к зачету

#### ОК-7

##### **Знать**

Знать социальную роль физической культуры в развитии личности; и подготовке ее к профессиональной деятельности, влияние оздоровительных систем на профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.

##### **Уметь**

Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, методически правильно дозировать физические нагрузки и осуществлять самоконтроль, применять способы самоконтроля.

##### **Навык**

Владеть основными принципами физической культуры для повышения уровня физической подготовленности, простейшими приемами самомассажа и релаксации.

1. Физическая культура-часть человеческой культуры.
2. Профилактика вредных привычек
3. Понятия о социально-биологических основах физической культуры. Дневник самоконтроля. Самоконтроль, ее цели, задачи и методы исследования.
4. Производственная физическая культура, ее цели и задачи. методические основы.
5. Социальные функции физической культуры и спорта в современном обществе. Средства физической культуры.
6. Дать психофизическую характеристику интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.

#### ОК-8

##### **Знать**

Знать теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, индивидуальные особенности своего организма, средства и методы развития основных физических качеств.

##### **Уметь**

Уметь правильно выполнять физические упражнения, составлять комплексы упражнений для развития различных качеств, преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.

##### **Навык**

Владеть техникой выполнения упражнений на любые группы мышц, навыками самоконтроля физического состояния и теоретическими знаниями для физического самосовершенствования.

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Функциональное проявление в различных сферах жизнедеятельности. Самооценка собственного здоровья.
2. Какие средства являются восстановленными для устранения утомления после значительных физических нагрузок?
3. Формы и содержание самостоятельных занятий
4. Выбор видов спорта для достижения наивысших спортивных результатов.
5. то является основой совершенствования физических качеств?
6. Характеристика и критерии эффективности использования здорового образа жизни.

### **Оценочные средства закрытого и открытого типа для целей текущего контроля и промежуточной аттестации**

#### ***ОК-7 способностью к самоорганизации и самообразованию***

*Задания закрытого типа:*

#### **1. Установите соответствие между видами испытаний комплекса ГТО и двигательной способности человека**

1. бег на 60 или 100 метров
2. прыжок в длину с места
3. метание мяча в цель
4. подтягивание на перекладине
5. наклон из положения стоя
6. бег на 2 км

- а) скоростно-силовые способности
- б) координационные способности
- в) скоростные способности
- г) выносливость
- д) гибкость
- е) силовые способности

*Правильный ответ: 1 – в, 2 – а, 3 – б, 4 – е, 5 – д, 6 – г*

#### **2. Расположите в правильной последовательности фазы работоспособности в течение дня:**

- 1) вработывание
- 2) неустойчивая компенсация
- 3) оптимальная работоспособность
- 4) полная компенсация
- 5) снижение работоспособности

*Правильный ответ: 1, 3, 4, 2, 5*

#### **3. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые ... минут:**

- 1) 25-30;
- 2) 40-45;
- 3) 55-60;



4) 70-75.

*Правильный ответ: 4*

**4. Какие упражнения следует включать в комплекс утренней гигиенической гимнастики?**

- 1) упражнения на гибкость
- 2) дыхательные упражнения
- 3) упражнения на выносливость
- 4) упражнения для всех групп мышц
- 5) упражнения на верхний плечевой пояс

*Правильный ответ: 1, 2, 4*

**5. Оптимальный объем двигательной активности студентов должен составлять:**

- 1) 1 час в неделю
- 2) 2-3 часа в неделю
- 3) 6-8 часов в неделю

*Правильный ответ: 3*

*Задания открытого типа:*

**1. Общая выносливость лучше всего развивается с помощью физических упражнений \_\_\_\_\_ характера**

*Правильный ответ: циклического*

**2. Для самостоятельных занятий наиболее эффективным считается способ \_\_\_\_\_ повышения нагрузки.**

*Правильный ответ: ступенчатого*

**3. \_\_\_\_\_ подготовка – это процесс становления умений и навыков, обеспечивающих эффективное использование функционального потенциала спортсмена для достижения наивысших результатов в соревновательных действиях, а также планомерное техническое совершенствование на различных этапах подготовки**

*Правильный ответ: техническая*

**4. \_\_\_\_\_ подготовка в теории и практике спортивной тренировки понимается как умение спортсмена грамотно построить ход борьбы с учетом особенностей вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий**

*Правильный ответ: тактическая*

**5. Разновидности социальной функции физической культуры: социализирующая, интегративная, зрелищная, семейно-бытовая, воспитательная, престижная и \_\_\_\_\_**

*Правильный ответ: коммуникативная*

**6. Под \_\_\_\_\_ силой подразумеваются наивысшие возможности, которые спортсмен способен проявить при максимальном произвольном мышечном сокращении**

*Правильный ответ: максимальной*

7. \_\_\_\_\_ в режиме учебного (рабочего) дня применяется при возникновении первых признаков снижения работоспособности для повышения производительности труда

*Правильный ответ: физкультурная пауза*

8. \_\_\_\_\_ – предельное, максимальное усилие, которое спортсмен может развить в динамическом или статическом режиме

*Правильный ответ: абсолютная сила*

9. \_\_\_\_\_ – величина силы, приходящаяся на 1 кг веса спортсмена

*Правильный ответ: относительная сила*

10. Наиболее часто в практике различают \_\_\_\_\_ и специальную выносливость

*Правильный ответ: общую*

11. Различают активную гибкость (проявляемую за счет собственных мышечных усилий) и \_\_\_\_\_ (проявляемую под воздействием внешних сил – сопротивления опоры или среды, силы тяжести или усилий партнера)

*Правильный ответ: пассивную*

12. В зависимости от численного состава занимающихся используются индивидуальные \_\_\_\_\_ и массовые формы занятий физической культурой

*Правильный ответ: групповые*

13. По систематичности проведения различают регулярные (УФЗ), еженедельные (туристские походы по выходным дням), \_\_\_\_\_ формы занятий

*Правильный ответ: эпизодические*

14. \_\_\_\_\_ проводится в течение 1–2 мин и включает 2–3 упражнения общего и локального воздействия, которые служат для снятия утомления с анализаторных и мышечных систем.

*Правильный ответ: физкультурная минутка*

15. Под \_\_\_\_\_ выносливостью следует понимать способность длительное время поддерживать эффективную работоспособность в определенном виде двигательной деятельности

*Правильный ответ: специальной*

***ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности***

*Задания закрытого типа:*

1. С чего необходимо начинать тренировку согласно мнениям А. Астранда и К. Родала?

1) легкий бег 3 мин

2) ходьба 20 мин

3) ходьба и бег трусцой 5 мин

4) выпады 2 мин

*Правильный ответ: 1*

**2. При дозировании физической нагрузки необходимо учитывать такие факторы, как:**

- 1) амплитуда движений
- 2) количество повторений упражнения
- 3) степень сложности упражнения
- 4) все вышеперечисленные

*Правильный ответ: 4*

**3. Физическими качествами человека являются**

- 1) сила
- 2) внимательность
- 3) ловкость
- 4) уравновешенность
- 5) выносливость

*Правильный ответ: 1, 3, 5*

**4. Соотнесите семь групп с обобщенными характеристиками и группировками видов спорта и спортивных упражнений:**

- А) совершенствование оптимизации работы ЦНС при относительно малых физических нагрузках  
Б) воспитание способности к переключениям в многоборье  
В) совершенствование координации движений  
Г) совершенствование силы и быстроты движения  
Д) совершенствование управления средствами передвижения  
Е) достижение высокой скорости в циклических упражнениях  
Ж) совершенствование движений в обстановке непосредственной борьбы

1. 1-я группа
2. 2-я группа
3. 3-я группа
4. 4-я группа
5. 5-я группа
6. 6-я группа
7. 7-я группа

*Правильный ответ: 1-В, 2-Е, 3-Г, 4-Ж, 5-Д, 6-А, 7-Б*

**5. Расположите в правильной последовательности фазы работоспособности в течение дня:**

- 1) вработывание
- 2) неустойчивая компенсация
- 3) оптимальная работоспособность
- 4) полная компенсация
- 5) снижение работоспособности

*Правильный ответ: 1, 3, 4, 2, 5*

*Задания открытого типа:*

**1. \_\_\_\_\_ - это приобщение человека к физической культуре, в процессе которого он овладевает системой знаний, ценностей, позволяющих ему осознанно и**

творчески развивать физические способности, мировоззренческие, психические, эстетические и поведенческие качества.

*Правильный ответ: физическое образование*

2. \_\_\_\_\_ - процесс формирования определенных физических и психических качеств, умений, навыков человека посредством направленных занятий с применением средств физической культуры для решения конкретных жизненных и профессиональных целей.

*Правильный ответ: психофизическая подготовка*

3. \_\_\_\_\_ - способность долгое время и в полном объеме выполнять ту или иную работу, характеризуемую соотношением отдачи труда специалиста и потраченных им усилий.

*Правильный ответ: профессиональная трудоспособность*

4. \_\_\_\_\_ - основа социально-культурного бытия индивида, основополагающая модификация его общей и профессиональной культуры.

*Правильный ответ: физическая культура*

5. Физическая культура личности делится на три компонента: операциональный, мотивационно-ценностный и \_\_\_\_\_

*Правильный ответ: практико-деятельностный*

6. \_\_\_\_\_ компонент отражает активно положительное эмоциональное отношение к физической культуре, сформированную потребность в ней, систему знаний, интересов, мотивов и убеждений, организующих и направляющих волевые усилия личности, познавательную и практическую деятельность по овладению ценностями физической культуры, нацеленность на здоровый образ жизни, физическое совершенствование.

*Правильный ответ: мотивационно-ценностный*

7. Самооценка имеет ряд функций: сравнительного познания себя (чего я стою); прогностическая (что я могу); \_\_\_\_\_ (что я должен делать, чтобы не потерять самоуважение, иметь душевный комфорт).

*Правильный ответ: регулятивная*

8. Отношения задают предметную ориентацию, определяют социальную и \_\_\_\_\_ значимость физической культуры в жизни.

*Правильный ответ: личностную*

9. Выделяют несколько видов отношений к физической культуре: активно-положительное, пассивно-положительное, индифферентное, пассивноотрицательное и \_\_\_\_\_

*Правильный ответ: активно-отрицательное*

10. При \_\_\_\_\_ отношении ярко выражены физкультурно-спортивная заинтересованность и целеустремленность, глубокая мотивация, ясность целей, устойчивость интересов, регулярность занятий, участие в соревнованиях, активность и инициативность в организации и проведении физкультурно-спортивных мероприятий.

*Правильный ответ: активно-положительном*

11. \_\_\_\_\_ отношение отличается расплывчатыми мотивами, неясностью и неконкретностью целей, аморфностью и неустойчивостью интересов, эпизодическим участием в физкультурно-спортивных мероприятиях.

*Правильный ответ: пассивно-положительное*

12. \_\_\_\_\_ отношение — это безразличие и безучастность, мотивация в этом случае спротиворечива, цели и интересы к физкультурно-спортивной деятельности отсутствуют.

*Правильный ответ: индифферентное*

13. \_\_\_\_\_ отношение связано со скрытым негативизмом части людей к физической культуре и спорту, они для таких лиц не имеют никакого значения

*Правильный ответ: пассивно-отрицательное*

14. \_\_\_\_\_ отношение проявляется в открытой неприязни, откровенном сопротивлении занятиям физическими упражнениями, которые для таких лиц не имеют никакой ценности.

*Правильный ответ: активно отрицательное*

15. В связи с тем, что эмоции имеют различную степень выраженности, длительность протекания и осознанность причины их проявления, можно выделить: настроения (слабо выраженные устойчивые эмоциональные состояния); страсть (быстро возникающее, стойкое и сильное чувство, например к спорту); \_\_\_\_\_ (быстро возникающее кратковременное эмоциональное состояние, вызванное особо значимым раздражителем и всегда бурно проявляемое, например при победе).

*Правильный ответ: аффект*

#### **5.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Оценка знаний, умений, навыка и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций по дисциплине История и методология экономической науки проводится в форме текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль проводится в течение семестра с целью определения уровня усвоения обучающимися знаний, формирования умений и навыков, своевременного выявления преподавателем недостатков в подготовке обучающихся и принятия необходимых мер по ее корректировке, а так же для совершенствования методики обучения, организации учебной работы и оказания обучающимся индивидуальной помощи.

К текущему контролю относятся проверка знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности обучающихся:

- на занятиях (опрос, решение задач, деловая игра, круглый стол, тестирование (письменное или компьютерное), ответы (письменные или устные) на теоретические вопросы, решение практических задач и выполнение заданий на практическом занятии, выполнение и защита лабораторных работ, выполнение контрольных работ);

- по результатам выполнения индивидуальных заданий;

- по результатам проверки качества конспектов лекций, рабочих тетрадей и иных материалов;

- по результатам отчета обучающихся в ходе индивидуальной консультации преподавателя, проводимой в часы самостоятельной работы, по имеющимся задолженностям.

На первых занятиях преподаватель выдает студентам график контрольных мероприятий текущего контроля.

Аттестационные испытания проводятся преподавателем, ведущим лекционные занятия по данной дисциплине, или преподавателями, ведущими практические занятия (кроме устного экзамена). Присутствие посторонних лиц в ходе проведения аттестационных испытаний без разрешения ректора или проректора не допускается (за исключением работников университета, выполняющих контролируемые функции в соответствии со своими должностными обязанностями). В случае отсутствия ведущего преподавателя аттестационные испытания проводятся преподавателем, назначенным письменным распоряжением по кафедре.

- Инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата, могут допускаться на аттестационные испытания в сопровождении ассистентов-сопровождающих.

- Во время аттестационных испытаний обучающиеся могут пользоваться рабочей программой дисциплины, а также с разрешения преподавателя справочной и нормативной литературой, калькуляторами.

- Время подготовки ответа при сдаче зачета в устной форме должно составлять не менее 40 минут (по желанию обучающегося ответ может быть досрочным). Время ответа – не более 15 минут.

Наименование темы контрольного мероприятия	Формируемая компетенция	Этап формирования компетенции	Форма контрольного мероприятия	Дата проведения контрольного мероприятия
<b>Раздел 1</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	ОК-7, ОК-8	I этап II этап III этап	Контрольный устный опрос	Октябрь
<b>Раздел 2</b> Социально-биологические основы физической культуры.	ОК-7, ОК-8	I этап II этап III этап		
<b>Раздел 3</b> Здоровый образ жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	ОК-7, ОК-8	I этап II этап III этап	Контрольный письменный опрос	Ноябрь
<b>Раздел 4</b> Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студентов. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	ОК-7, ОК-8	I этап II этап III этап		
<b>Раздел 5</b> Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.	ОК-7, ОК-8	I этап II этап III этап	Реферат	Декабрь

<b>Раздел 6</b> Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности	ОК-7, ОК-8	I этап II этап III этап		
<b>Раздел 7</b> Спорт. Индивидуальный выбор спорта или система физических упражнений.	ОК-7, ОК-8	I этап II этап III этап	Контрольный устный опрос	Январь
<b>Раздел 8</b> Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	ОК-7, ОК-8	I этап II этап III этап		
<b>Раздел 9</b> Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.	ОК-7, ОК-8	I этап II этап III этап	Контрольный письменный опрос	Февраль
<b>Раздел 10</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	ОК-7, ОК-8	I этап II этап III этап	Реферат	Март
<b>Раздел 11</b> Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста (выпускника Высшей школы).	ОК-7, ОК-8	I этап II этап III этап	Контрольный письменный опрос	Апрель

**Устный опрос** – наиболее распространенный метод контроля знаний студентов, предусматривающий уровень овладения компетенциями, в т. ч. полноту знаний теоретического контролируемого материала.

При устном опросе устанавливается непосредственный контакт между преподавателем и студентом, в процессе которого преподаватель получает широкие возможности для изучения индивидуальных особенностей усвоения студентами учебного материала.

Устный опрос по дисциплине проводится на основании самостоятельной работы студента по каждому разделу. Вопросы представлены в планах лекций по дисциплине.

Различают фронтальный, индивидуальный и комбинированный опрос. *Фронтальный* опрос проводится в форме беседы преподавателя с группой. Он органически сочетается с повторением пройденного, являясь средством для закрепления знаний и умений. Его достоинство в том, что в активную умственную работу можно вовлечь всех студентов группы. Для этого вопросы должны допускать краткую форму ответа, быть лаконичными, логически увязанными друг с другом, даны в такой последовательности, чтобы ответы студентов в совокупности могли раскрыть содержание раздела, темы. С помощью фронтального опроса преподаватель имеет возможность проверить выполнение студентами домашнего задания, выяснить готовность группы к изучению нового материала, определить

сформированность основных понятий, усвоение нового учебного материала, который только что был разобран на занятии. Целесообразно использовать фронтальный опрос также перед проведением практических работ, так как он позволяет проверить подготовленность студентов к их выполнению.

Вопросы должны иметь преимущественно поисковый характер, чтобы побуждать студентов к самостоятельной мыслительной деятельности.

*Индивидуальный* опрос предполагает объяснение, связные ответы студентов на вопрос, относящийся к изучаемому учебному материалу, поэтому он служит важным средством развития речи, памяти, мышления студентов. Чтобы сделать такую проверку более глубокой, необходимо ставить перед студентами вопросы, требующие развернутого ответа.

Вопросы для индивидуального опроса должны быть четкими, ясными, конкретными, емкими, иметь прикладной характер, охватывать основной, ранее пройденный материал программы. Их содержание должно стимулировать студентов логически мыслить, сравнивать, анализировать сущность явлений, доказывать, подбирать убедительные примеры, устанавливать причинно-следственные связи, делать обоснованные выводы и этим способствовать объективному выявлению знаний студентов. Вопросы обычно задают всей группе и после небольшой паузы, необходимой для того, чтобы все студенты поняли его и приготовились к ответу, вызывают для ответа конкретного студента.

Для того чтобы вызвать при проверке познавательную активность студентов всей группы, целесообразно сочетать индивидуальный и фронтальный опрос.

Длительность устного опроса зависит от учебного предмета, вида занятий, индивидуальных особенностей студентов.

В процессе устного опроса преподавателю необходимо побуждать студентов использовать при ответе схемы, графики, диаграммы.

Заключительная часть устного опроса – подробный анализ ответов студентов. Преподаватель отмечает положительные стороны, указывает на недостатки ответов, делает вывод о том, как изучен учебный материал. При оценке ответа учитывает его правильность и полноту, сознательность, логичность изложения материала, культуру речи, умение увязывать теоретические положения с практикой, в том числе и с будущей профессиональной деятельностью.

### Критерии и шкалы оценивания устного опроса

Критерии оценки при текущем контроле	Оценка
Студент отсутствовал на занятии или не принимал участия. Неверные и ошибочные ответы по вопросам, разбираемым на семинаре	«неудовлетворительно»
Студент принимает участие в обсуждении некоторых проблем, даёт расплывчатые ответы на вопросы. Описывая тему, путается и теряет суть вопроса. Верность суждений, полнота и правильность ответов – 40-59 %	«удовлетворительно»
Студент принимает участие в обсуждении некоторых проблем, даёт ответы на некоторые вопросы, то есть не проявляет достаточно высокой активности. Верность суждений студента, полнота и правильность ответов 60-79%	«хорошо»
Студент демонстрирует знание материала по разделу, основанные на знакомстве с обязательной литературой и современными публикациями; дает логичные, аргументированные ответы на поставленные вопросы. Высокая активность студента при ответах на вопросы преподавателя, активное участие в проводимых дискуссиях. Правильность ответов и полнота их раскрытия должны составлять более 80%	«отлично»

### Критерии и шкалы оценивания рефератов (докладов)



Оценка	Профессиональные компетенции	Отчетность
«отлично»	Работа выполнена на высоком профессиональном уровне. Полностью соответствует поставленным в задании целям и задачам. Представленный материал в основном верен, допускаются мелкие неточности. Студент свободно отвечает на вопросы, связанные с докладом. Выражена способность к профессиональной адаптации, интерпретации знаний из междисциплинарных областей	Письменно оформленный доклад (реферат) представлен в срок. Полностью оформлен в соответствии с требованиями.
«хорошо»	Работа выполнена на достаточно высоком профессиональном уровне, допущены несколько существенных ошибок, не влияющих на результат. Студент отвечает на вопросы, связанные с докладом, но недостаточно полно.	Письменно оформленный доклад (реферат) представлен в срок, но с некоторыми недоработками.
«удовлетворительно»	Уровень недостаточно высок. Допущены существенные ошибки, не существенно влияющие на конечное восприятие материала. Студент может ответить лишь на некоторые из заданных вопросов, связанных с докладом.	Письменно оформленный доклад (реферат) представлен со значительным опозданием (более недели). Имеются отдельные недочеты в оформлении.
«неудовлетворительно»	Работа выполнена на низком уровне. Допущены грубые ошибки. Ответы на связанные с докладом вопросы обнаруживают непонимание предмета и отсутствие ориентации в материале доклада.	Письменно оформленный доклад (реферат) представлен со значительным опозданием (более недели). Имеются существенные недочеты в оформлении.

Процедура оценивания компетенций обучающихся основана на следующих стандартах:

1. Периодичность проведения оценки (по каждому разделу дисциплины).
2. Многоступенчатость: оценка (как преподавателем, так и студентами группы) и самооценка обучающегося, обсуждение результатов и комплекс мер по устранению недостатков.
3. Единство используемой технологии для всех обучающихся, выполнение условий сопоставимости результатов оценивания.
4. Соблюдение последовательности проведения оценки: предусмотрено, что развитие компетенций идет по возрастанию их уровней сложности, а оценочные средства на каждом этапе учитывают это возрастание. Так по каждому разделу дисциплины идет накопление знаний, на проверку которых направлены такие оценочные средства как устный опрос и подготовка докладов. Далее проводится задачное обучение, позволяющее оценить не только знания, но умения, навык и опыт применения студентов по их применению. На заключительном этапе проводится тестирование, устный опрос или письменная контрольная работа по разделу.

Промежуточная аттестация осуществляется, в конце каждого семестра и представляет собой итоговую оценку знаний по дисциплине в виде выставления зачета.

Процедура промежуточной аттестации проходит в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации обучающихся. Промежуточная аттестация в форме зачета проводится в форме компьютерного тестирования или устного опроса.

Аттестационные испытания в форме зачета проводятся преподавателем, ведущим лекционные занятия по данной дисциплине, или преподавателями, ведущими практические занятия. Аттестационные испытания в форме устного экзамена проводятся преподавателем, ведущим лекционные занятия по данной дисциплине. Присутствие посторонних лиц в ходе

проведения аттестационных испытаний без разрешения ректора или проректора не допускается (за исключением работников университета, выполняющих контролирующие функции в соответствии со своими должностными обязанностями). В случае отсутствия ведущего преподавателя аттестационные испытания проводятся преподавателем, назначенным письменным распоряжением по кафедре.

Инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата, могут допускаться на аттестационные испытания в сопровождении ассистентов-сопровождающих.

#### **Порядок подготовки и проведения промежуточной аттестации в форме зачета**

<b>Действие</b>	<b>Сроки</b>	<b>Методика</b>	<b>Ответственный</b>
Выдача заданий к зачету	1 - 4 неделя семестра	На лекциях, по интернет	Ведущий преподаватель
Консультации	в сессию	На групповой консультации	Ведущий преподаватель
Зачет	В сессию	Устно по ФОС	Ведущий преподаватель
Формирование оценки («зачтено»/ «не зачтено»)	На зачете	В соответствии с критериями	Ведущий преподаватель

## 9. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература	Количество в библиотеке / ссылка на ЭБС
Габибов, А.Б. Легкая атлетика : учебное пособие для студентов всех направлений. Часть 1/ А. Б. Габибов. – Персиановский : Донской ГАУ, 2016. – 64 с. –URL: <a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4640">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4640</a> (дата обращения: 04.06.2023). Текст : электронный.	<a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4640">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4640</a>
Баскетбол : учебное пособие для студентов всех направлений / сост. : А.Б. Габибов, Е.В. Пономарева, А.А. Веровская. – Персиановский : ДонГАУ, 2015. - 80 с. –URL: <a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4641">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4641</a> (дата обращения: 04.06.2023). Текст : электронный.	<a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4641">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4641</a>
Габибов, А.Б. Силовая подготовка : учебное пособие для студентов всех специальностей/ А.Б. Габибов. –Персиановский : ДонГАУ, 2010, - 72с –URL: <a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4647">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4647</a> (дата обращения: 04.06.2023). Текст : электронный.. -	<a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4647">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4647</a>
Корнев, В. Г. Физическая культура : курс лекций / В.Г. Корнев, А.Б. Габибов, Н.К. Кадыкова. – Персиановский: ДонГАУ, 2007. - 136 с. –URL: <a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4649">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4649</a> (дата обращения: 04.06.2023). Текст : электронный.	<a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4649">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4649</a>
Комплексная тренировка связующего игрока : учебное пособие / сост.: А. Б. Габибов. – Персиановский : Дон ГАУ, 2015. - 32 с. –URL: <a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4646">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4646</a> (дата обращения: 04.06.2023). - Текст : электронный.	<a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4646">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4646</a>
Методика обучения технико-тактическим действиям в настольном теннисе : учебное пособие для студентов всех направлений / сост.: А. Б. Габибов, А.А. Молоканов, И.А. Колесников. – Персиановский: ДонГАУ, 2015. - 76 с. –URL: <a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4648">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4648</a> (дата обращения: 04.06.2023). Текст : электронный.	<a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4648">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4648</a>
Общие основы силовой подготовки волейболистов : учебное пособие / сост.: А. Б. Габибов. – Персиановский : Донской ГАУ, 2016. – 36 с. –URL: <a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4639">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4639</a> (дата обращения: 04.06.2023). Текст : электронный.	<a href="http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/4639">http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/4639</a>
Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Е.Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945</a> (дата обращения: 04.06.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4458-3076-4. – DOI 10.23681/210945. – Текст : электронный.	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945</a>
Дополнительная литература	Количество в библиотеке / ссылка на ЭБС
Габибов, А.Б. Физическая культура : методические рекомендации для выполнения реферативных работ / А.Б.	<a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4650">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4650</a>

<p>Габибов. – Персиановский : ДонГАУ, 2014. – 48 с. –URL:  <a href="http://ebs.rgazu.ru/?q= node/4650">http://ebs.rgazu.ru/?q= node/4650</a> (дата обращения: 04.06.2023). –  Текст : электронный.</p>	
<p>Методические рекомендации по использованию методов контроля, самоконтроля и оценки физической подготовленности студентов : методические рекомендации/ сост.: А.Б. Габибов, Н.К. Кадыкова. - Персиановский : ДонГАУ, 2011. - 31с. –URL:  <a href="http://ebs.rgazu.ru/?q= node/4637">http://ebs.rgazu.ru/?q= node/4637</a> (дата обращения: 04.06.2023). –  Текст : электронный.</p>	<p><a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4637">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4637</a></p>
<p>Физическая культура и спорт : методические указания по изучению дисциплины и выполнению контрольной работы для учащихся факультета заочного обучения всех направлений /сост.: А. Б. Габибов. – Персиановский: Донской ГАУ, 2016. – 28 с. –URL:  <a href="http://ebs.rgazu.ru/?q= node/4642">http://ebs.rgazu.ru/?q= node/4642</a> (дата обращения: 04.06.2023). –  Текст : электронный.</p>	<p><a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4642">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4642</a></p>

## 7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Рекомендации по распределению учебного времени по видам самостоятельной работы и разделам дисциплины приведены в таблице.

Вид работы	Содержание (перечень вопросов)	Рекомендации
Реферат	<p>1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическое воспитание в вузе.</p> <p>2. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Краткая характеристика функциональных систем организма (костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной, сенсорных).</p> <p>3. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. Утомление при физической и умственной работе. Пути восстановления работоспособности.</p> <p>4. Физиологические основы занятий физическими упражнениями.</p> <p>5. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Факторы, влияющие на здоровье.</p> <p>6. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Здоровый образ жизни студента и его составляющие (режим труда и отдыха, организация сна, режим питания, организация двигательной активности, профилактика вредных привычек и др.).</p> <p>7. Закаливание как средство укрепления здоровья (механизм закаливания; принципы и правила процесса закаливания; закаливающие факторы).</p> <p>8. Работоспособность студентов и влияние на нее различных факторов. Средства физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления.</p> <p>9. Принципы физического воспитания (сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности, динамичности).</p> <p>10. Средства и методы физического воспитания.</p> <p>11. Основы обучения движениям. Этапы обучения.</p> <p>12. Общая характеристика физических качеств. Взаимосвязь физических качеств.</p> <p>13. Сила и методика ее развития.</p> <p>14. Быстрота и методика ее развития.</p> <p>15. Выносливость и методика ее развития.</p> <p>16. Ловкость и методика ее развития.</p> <p>17. Гибкость и методика ее развития.</p> <p>18. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) в системе физического воспитания.</p> <p>19. Понятие «нагрузка». Оценка и величина нагрузки. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Значение мышечной релаксации.</p> <p>20. Коррекция физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.</p> <p>21. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>22. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее физиологическое значение. Методика составления комплекса упражнений утренней гимнастики.</p>	<p>Физическая культура студента [Текст]: учебник/Под ред. В.И. Вененского.-М.: Гардарит, 2001.-448с.</p> <p>Евсеев, Ю.И. Физическая культура [Текст]/Ю.И. Евсеев.- Ростов-н/Д: Феникс, 2002.-384с.</p> <p>Решетников, Н.В. Физическая культура [Текст]: учебное пособие/Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин.- М.: Академия, 1998.-160с.</p> <p>Физическая культура. Курс лекций [Текст]: учебное пособие/В.Г. Корнев, А.Б. Габибов, Н.К. Кадыкова.- Персиановский: ДонГАУ, 2007.- 136с.</p> <p>Физическая культура [Текст]: учебное пособие по теоретическому разделу дисциплин «Физическая культура»/В.Г. Корнев, А.Б. Габибов.- Персиановский: ДонГАУ, 2010.- 236с.</p> <p>Физическая культура: учеб. пособие/Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева.-3-е изд., доп. и перераб.-Минск: Выш.шк., 2011.-350с.</p> <p>Чеснова, Е.Л. Физическая культура: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений/ Е.Л. Чеснова.-М.: Директ-Медиа, 2013.-160с.</p> <p>Чертов, Н.В. Физическая культура: учебное пособие./ Н.В. Чертов; Южный федеральный университет.- Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2012.-118с.</p> <p>Шулятьев, В.М. Физическая культура студента [Текст]: учеб. пособие/ В.М. Шулятьев, В.С. Побыванец.- М.: РУДН, 2012.-287с.</p> <p>Физическая культура. Курс</p>

<p>23.Ритмическая гимнастика. Влияние занятий ритмической гимнастикой на организм. Методические особенности занятий.</p> <p>24.Оздоровительный бег–эффективная форма самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>25.Атлетическая гимнастика.</p> <p>26.Коррекция массы тела.</p> <p>27.Осанка. Дефекты осанки. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.</p> <p>28.Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.</p> <p>29. Гигиена самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>30.Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Дневник самоконтроля.</p> <p>31.Виды травм. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.</p> <p>32.Определение понятия «спорт». Массовый спорт. Спорт высших достижений. Единая спортивная классификация (ЕСК). Национальные виды спорта в спортивной классификации.</p> <p>33.Студенческий спорт и его организационные особенности. Студенческие спортивные соревнования.</p> <p>34.Обоснование индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений. Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений.</p> <p>35.Историческая справка о виде спорта (системе физических упражнений).</p> <p>36.Подготовка спортсменов как многолетний непрерывный процесс. Перспективное планирование тренировки в избранном виде спорта.</p> <p>37.Стороны спортивной подготовки (техническая, тактическая, физическая, психическая). Виды и методы контроля за эффективностью спортивных занятий.</p> <p>38.Спортивная ориентация и отбор в спорте. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.</p> <p>39.Требования спортивной классификации и правила соревнований по избранному виду спорта.</p> <p>40.Виды, цели и задачи диагностики. Врачебный и педагогический контроль занимающихся физическими упражнениями. Самоконтроль.</p> <p>41.Определение физического развития, функциональной и физической подготовленности студентов. Методы стандартов, индексов, номограмм, функциональных проб, тестов.</p>	<p>лекций [Текст]: учебное пособие/В.Г. Корнев, А.Б. Габибов, Н.К. Кадыкова.- Персиановский:ДонГАУ,2007.- 136с.</p>
--	---

## **8. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ БАЗ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ**

### **Перечень лицензионного программного обеспечения**

- OpenOffice Свободно распространяемое ПО
- Zoom Тариф Базовый Свободно распространяемое ПО
- ZoomVideoCommunications, Inc.;
- Skype Свободно распространяемое проприетарное программное обеспечение;
- Yandex Browser Свободно распространяемое ПО
- 7-zip Свободно распространяемое ПО
- Dr.Web
- Лаборатория ММИС «Планы»
- Windows 8.1
- Лаборатория ММИС Деканат
- Система контент –фильтрации SkyDNS (SkyDNS агент)
- Лаборатория ММИС «АС «Нагрузка»
- Adobe acrobat reader Свободно распространяемое проприетарное программное обеспечение
- Google Chrome Свободно распространяемое ПО
- Unreal Commander Свободно распространяемое ПО
- Windows 8.1 Pro
- Windows XP Home Edition Russian (OEM)
- Office Standard 2013
- Windows 10 HomeGetGenuine
- MicrosoftOffice 2007

### **Перечень профессиональных баз данных**

1. Общероссийская сеть распространения правовой информации «Консультант Плюс». – Режим доступа: <http://www.consultant.ru>
2. СПС ГАРАНТ. – Режим доступа: <http://www.garant.ru>
3. База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ - <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/>

### **Перечень информационных справочных систем**

1. Официальный сайт Министерства по физической культуре и спорту Ростовской области <http://www.minsport.donland.ru>
2. Официальный портал правительства Ростовской области <http://www.donland.ru>
3. Сетевое издание «Центр раскрытия корпоративной информации» <http://www.e-disclosure.ru>
4. ЭБС «Лань» <http://e.lanbook.com>
5. ЭБС«AgriLib» <http://ebs.rgazu.ru>

## **9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа** – укомплектована специализированной (учебной) мебелью, набором демонстрационного оборудования и учебно-наглядными пособиями, обеспечивающими тематические иллюстрации, соответствующие рабочим учебным программам дисциплин (модулей).

**Помещение для самостоятельной работы** – укомплектовано специализированной (учебной) мебелью, оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечено доступом в электронную информационно-образовательную среду организации

**Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования** – укомплектовано специализированной мебелью для хранения оборудования и техническими средствами для его обслуживания.

Оснащенность и адрес помещений

Наименование помещений	Адрес (местоположение) помещений
<p>Аудитория № 5 Спортивный зал. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью (место преподавателя).</p> <p>Технические средства обучения: специализированное учебное оборудование - спортивное оборудование и инвентарь (сетка волейбольная (1), стойки для сетки (1 комплект), гири (25), перекладина (1), брус (1), штанга (1), стол для армспорта (1)).</p>	<p>346493, Ростовская область, Октябрьский район, п. Персиановский, ул. Кривошлыкова, дом № 27</p>
<p>Аудитория № 4 Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью (рабочее место преподавателя, столы, стулья, доска меловая (1)).</p> <p>Технические средства обучения: набор демонстрационного оборудования - проекционный экран (1), проектор (1), колонки (2), ноутбук (переносной); учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие рабочим программам дисциплин (переносное).</p>	<p>346493, Ростовская область, Октябрьский район, п. Персиановский, ул. Кривошлыкова, дом № 27</p>
<p>Кабинет № 45 Помещение для самостоятельной работы (электронный читальный зал), укомплектовано специализированной (учебной) мебелью, оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечено доступом в электронную информационно-образовательную среду организации.</p> <p>Windows 8.1 Лицензия №65429551 от 30.06.2015 OPEN 95436094ZZE1706 от Microsoft Volume Licensing Service Center; Office Standard 2013 Лицензия № 65429549 от 30.06.2015 OPEN 95436094ZZE1706 Microsoft Volume Licensing Service Center; OpenOffice Свободно распространяемое ПО, лицензия Apache License 2.0, LGPL; Adobe acrobat reader Свободно распространяемое проприетарное программное обеспечение; Zoom Тариф Базовый Свободно распространяемое ПО, ZoomVideoCommunications, Inc.; Skype Свободно распространяемое проприетарное программное обеспечение; Yandex Browser Свободно распространяемое ПО; Yandex Browser Свободно распространяемое ПО; Лаборатория ММИС «АС «Нагрузка» Договор 8630 от 04.10.2021 между ФГБОУ ВО «Донской ГАУ» и ООО «Лаборатория ММИС»; Лаборатория ММИС Деканат Договор №6712 от 30.01.2020 между ФГБОУ ВО «Донской ГАУ» и ООО «Лаборатория ММИС»; Лаборатория ММИС«Планы» Договор №576-22 от 11.11.2022 г между ФГБОУ ВО «Донской ГАУ» и ООО «Лаборатория ММИС»; Система контент –фильтрации SkyDNS (SkyDNS агент) Договор №Ю-05284 от 13.09.2021г. ООО «СкайДНС»; Dr.Web Договор № РГА 12130035 от 13.12.2022 между ФГБОУ ВО «Донской ГАУ» и ООО «КОМПАНИЯ ГЭНДАЛЬФ»; 7-zip Свободно распространяемое ПО, GNU Lesser General Public License</p>	<p>346493, Ростовская область, Октябрьский район, п. Персиановский, ул. Кривошлыкова, дом № 27</p>