



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:
Факультет заочного образования

О.А. Антимирова
" 24 " 05 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.О.08 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

для подготовки бакалавров

ФГОС ВО


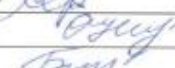
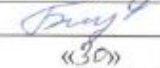
35.03.10 Ландшафтная архитектура
Направленность: Ландшафтное проектирование
Курс I
Семестр I

Форма обучения заочная
Год начала подготовки 2019

Регистрационный номер _____

Москва, 201__

Разработчик (и): Макарова Э.В., д.н., доцент,
Никифорова О.Н., к.п.н., доцент
Бархатова Л.А., доцент




«30» 04 2019 г.


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


«30» 04 2019 г.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 35.03.10 Ландшафтная архитектура Направленность: Ландшафтное проектирование и учебного плана

Программа обсуждена на заседании кафедры физической культуры протокол № 9 от «30» 04 2019 г.

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



«30» 04 2019 г.

Согласовано:

Председатель учебно-методической комиссии
факультета садоводства и ландшафтной архитектуры
Самошенко Е.Г., к.с.-х.н., профессор


«30» 05 2019 г.

Заведующий выпускающей кафедрой
ландшафтной архитектуры
Довганюк А.И., к.б.н., доцент


«30» 05 2019 г.

Заведующий отделом комплектования ЦНБ


(подпись)

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

«_» _____ 201_г

СОДЕРЖАНИЕ

АННОТАЦИЯ.....	ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.
1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ	4
3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....	4
4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.
4.1 РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ТРУДОЁМКОСТИ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ВИДАМ РАБОТ ..	ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.
ПО СЕМЕСТРАМ	ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.
4.2 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
4.3 ЛЕКЦИИ/ЛАБОРАТОРНЫЕ/ПРАКТИЧЕСКИЕ/СЕМИНАРСКИЕ ЗАНЯТИЯ.....	7
5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ	9
6. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	9
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
7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13
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
8. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	14
9. ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ (ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ).....	14
10. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ).....	14
11. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ СТУДЕНТАМ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ.....	15
Виды и формы отработки пропущенных занятий	175
12. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯМ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....	16

АННОТАЦИЯ
рабочей программы учебной дисциплины Б1.О.08 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» для подготовки бакалавра по направлению 35.03.10 Ландшафтная архитектура Направленность: Ландшафтное проектирование

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 обязательную часть дисциплин блока Б1 учебного плана по направлению подготовки **35.03.10 Ландшафтная архитектура Направленность: Ландшафтное проектирование (Б1.О.08)**

Требования к результатам освоения дисциплины: в результате освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» у студентов формируется универсальная компетенция **УК – 7 (УК-7.1, УК-7.2)**. В результате освоения универсальной компетенции выпускник должен быть *способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности*.

В результате формирования индикатора **УК-7.1** выпускник должен *поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни*.

В результате формирования индикатора **УК-7.2** выпускник должен уметь *использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной 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) и практические занятия.

Теоретический раздел охватывает следующие темы: Общие понятия физической культуры и спорта. Социально-биологические основы физической культуры. Практический раздел: 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 обязательную часть Блока 1 дисциплин (модулей) учебного плана.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуется в соответствии с требованиями Федеральным Государственным образовательным стандартом, ОПОП ВО и Учебного плана по направлению подготовки **35.03.10 Ландшафтная архитектура Направленность: Ландшафтное проектирование**.

Предшествующими учебными дисциплинами, 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 и практических занятий, самостоятельной работы и итоговой аттестации.

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

Таблица 1

Требования к результатам освоения учебной дисциплины

№ п/п	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	Индикаторы компетенций	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:		
				знать	уметь	владеть
1.	УК-7	способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; 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;	ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности
			УК-7.2. использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек	выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

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 (зимняя сессия)	2 (летняя сессия)
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 (зимняя сессия)	2 (летняя сессия)
<i>в том числе:</i>			
лекции (Л)	4	4	-
Практические занятия (ПЗ)	6	6	
контактная работа на промежуточном контроле (КРА)	0,25	0,25	-
2. Самостоятельная работа (СРС)			
самостоятельное изучение разделов, самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к тестированию.)	57,75	57,75	-
Подготовка к зачету (контроль) ¹	4	4	-
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	ЛР	ПКР	
Раздел 1 «Теоретические основы физической культуры и спорта»	40,5	4	2			34,5
Тема 1. Общие понятия физической культуры и спорта	13,5	2				11,5
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	13,5	2				11,5
Тема 3. Общая физическая подготовка и самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	13,5		2			11,5
Раздел 2. «Здоровьесберегающие технологии и методические основы профессионально-прикладной физической подготовки студентов»	27		4			23
Тема 4. Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в сохранении и укреплении здоровья	13,5		2			11,5
Тема 5. Спортивная и профессионально-прикладная подготовка в жизни студента	13,5		2			11,5
контактная работа на промежуточном контроле (КРА)		0,25			4	
Всего за 1 семестр	72	4,25	6		4	57,75
Итого по дисциплине	72	4,25	6		4	57,75

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 и практические занятия

Таблица 4

Содержание лекций, практических занятий и контрольные мероприятия

№ п/п	Название раздела, темы	№ и название лекций/ практических занятий	Формируемые компетенции	Вид контрольного мероприятия	Кол-во часов
1.	Раздел 1. (Теоретические основы физической культуры и спорта)				
	Тема 1. Общие понятия физической	Лекция №. Общие понятия физической культуры и	УК-7	тестирование	2

№ п/п	Название раздела, темы	№ и название лекций/ практических занятий	Формируемые компетенции	Вид контрольного мероприятия	Кол-во часов
	культуры и спорта	спорта			
	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	Лекция №2 Социально-биологические основы физической культуры	УК-7	тестирование	2
	Тема 3. Общая физическая подготовка и самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	Практическое занятие № 1 Общая физическая подготовка студентов и самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	УК-7	Составление и демонстрация комплекса физических упражнений	2
2	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	Практическое занятие № 2 Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в сохранении и укреплении здоровья	УК-7	Составление и демонстрация комплекса физических упражнений	2
	Тема 5. Спортивная и профессионально-прикладная подготовка в жизни студента	Практическое занятие № 3. Спортивная и профессионально-прикладная подготовка в жизни студента	УК-7	Составление и демонстрация комплекса физических упражнений	2

Таблица 5

Перечень вопросов для самостоятельного изучения дисциплины

№ п/п	Название раздела, темы	Перечень рассматриваемых вопросов для самостоятельного изучения
Раздел 1		
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. (УК-7)
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. (УК-7)
3.	Тема 3. Общая физическая подготовка и основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий. студентов в образовательном процессе	Методики эффективных и экономических 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. 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 сис-

№ п/п	Название раздела, темы	Перечень рассматриваемых вопросов для самостоятельного изучения
		теме физических упражнений (УК-7)
Раздел 2. Здоровьесберегающие технологии и методические основы профессионально-прикладной физической подготовки студентов		
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. (УК-7)
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 (УК-7)

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)	
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта			
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	ПЗ	технология развивающего обучения технология самоанализа и коррекции действий исследовательские методы в обучении лично-ориентированные технологии
Раздел 2. Здоровьесберегающие технологии и методические основы профессионально-прикладной физической подготовки студентов			
4.	Тема 4. Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в сохранении и укреплении здоровья.	ПЗ	технология развивающего обучения технология самоанализа и коррекции действий исследовательские методы в обучении лично-ориентированные технологии
5.	Тема 5. Спортивная и профессионально-прикладная подготовка в жизни студента.	ПЗ	технология развивающего обучения технология самоанализа и коррекции действий исследовательские методы в обучении лично-ориентированные 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. 6.1.1)
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.6.1.2.)
3	Составление и демонстрация комплекса упражнений	Подбор и выполнение комплекса физических упражнений для развития и совершенствования физических качеств, оздоровительных упражнений	Комплекс упражнений (разд.6.1.3.)
4	Посещаемость лекционных занятий	Средство учета регулярности посещений теоретических занятий	Рейтинговая система учета посещаемости учебных занятий студентами (разд. 6.2.2.)

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

6.1.1. 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.

6.1.2. 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.

6.1.3. Составление и демонстрация комплекса упражнений

Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта

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

1. Подбор и выполнение комплекса физических упражнений для развития силовых способностей.
2. Подбор и выполнение комплекса физических упражнений для развития скоростных способностей.
3. Подбор и выполнение комплекса физических упражнений для развития общей выносливости.
4. Подбор и выполнение комплекса физических упражнений для развития гибкости.
5. Подбор и выполнение комплекса физических упражнений для развития ловкости и координационных способностей.
6. Подбор и выполнение комплекса физических упражнений для развития взрывной силы.
7. Подбор и выполнение комплекса физических упражнений для развития силовой выносливости.

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. Подбор и выполнение комплекса оздоровительных упражнений для позвоночника.
2. Подбор и выполнение комплекса оздоровительных упражнений для улучшения кровообращения.
3. Подбор и выполнение комплекса оздоровительных упражнений с элементами йоги.
4. Подбор и выполнение комплекса оздоровительных упражнений с элементами фитнеса.
5. Подбор и выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики.
6. Подбор и выполнение комплекса оздоровительных упражнений для глаз.

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

1. Подбор и выполнение комплекса физических упражнений для совершенствования силовых способностей в различных видах единоборств.
2. Подбор и выполнение комплекса физических упражнений для совершенствования скоростных способностей в легкой атлетике.
3. Подбор и выполнение комплекса физических упражнений для совершенствования специальной гибкости в художественной гимнастике.
4. Подбор и выполнение комплекса физических упражнений для совершенствования ловкости и координационных способностей в спортивных играх.
5. Подбор и выполнение комплекса физических упражнений для совершенствования взрывной силы в прыжках в длину, метании, боксе и др.
6. Подбор и выполнение упражнений для физкультминутки, физкульт паузы в своей будущей профессиональной деятельности.

6.2. 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.

6.2.1. Критерии оценивания тестирования

Таблица 7

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

6.2.2. Критерии оценивания посещаемости учебных занятий студентами

Таблица 8

№ п/п	Оценочные средства	Уровень выполнения	Оценка в баллах
1	Посещаемость занятий	1 занятие	2
		5 занятий	10
		не посещал	0

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

6.2.3. Критерии оценивания составления, демонстрации комплекса упражнений

Таблица 9

Выполнение заданий	Баллы
3 комплекса	30
2 комплекса	20
1 комплекс	10

6.3. 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.

Критерии оценивания результатов обучения

Таблица 10

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, 2008. - 128 с.

рязева, 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/ - 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
ул. Лиственничная аллея, д.12Б, Спортивно-оздоровительный комплекс, бассейн	Ласты спортивные – 20 шт., доска для плавания-50 шт.
ул. Лиственничная аллея, д.12Б, Спортивно-оздоровительный комплекс, игровой зал	Табло электронное -1 шт., Баскетбольный щит – 8 шт., Волейбольная стойка телескопическая – 2 шт., Ворота гандбольные – 2шт., Шведская стенка – 12 шт., Скамья гимнастическая – 4 шт., Сетка волейбольная – 1 шт., Сетка для большого тенниса – 1 шт., Сетка защитная 8х25 м – 6 шт., Мяч баскетбольный – 25 шт., Мяч волейбольный – 25 шт., Мяч футбольный – 10 шт., Мат гимнастический 1х2м – 10 шт.
ул. Большая академическая, д.44, игровой зал	Табло электронное-1 шт., Щит баскетбольный – 2шт., Стойка волейбольная телескопическая – 2 шт., Ворота гандбольные – 2шт., Скамья гимнастическая – 4 шт., Сетка волейбольная – 1 шт., Мяч баскетбольный – 10 шт., Мяч волейбольный – 10 шт., Мяч футбольный – 10 шт.
ул. Тимирязевская, д.58, игровой зал	Табло электронное-1 шт., Щит баскетбольный – 2шт., Стойка волейбольная универсальная – 2 шт., Скамья гимнастическая – 4 шт., Сетка волейбольная – 1 шт., Мяч баскетбольный – 15 шт., Мяч волейбольный – 15 шт., Мяч футбольный – 10 шт., Мат гимнастический 2х3м – 20 шт.
ул. Лиственничная аллея, д.12Б, Спортивно-оздоровительный комплекс, зал единоборств	Покрытие борцовское стандартное с двумя кругами – 1 шт., канат гимнастический – 1 шт., манекен борцовский с руками 40кг, 60кг, 80 кг – 3 шт., стенка шведская – 3 шт.
ул. Лиственничная аллея, д.12Б, Спортивно-оздоровительный комплекс, тренажерный зал	Скамья силовая – 3шт., скамья Скотта – 1 шт., стойка для жима лежа – 2шт., стойка для приседаний – 2 шт., стойка с гантелями комплект – 1 шт., машина Смита – 1шт., гриф олимпийский – 3 шт., веса (блин обрезиновый) диаметр 51мм - 10кг (4шт.), 15кг (4 шт.), 20кг (4 шт.).
ул. Лиственничная аллея, д.8А, Спортивный комплекс теннисный корт	Стол стандартный для настольного тенниса – 12 шт., мат гимнастический – 20 шт., стойки для тенниса – 2 шт., сетка для тенниса – 1 шт., щит баскетбольный – 1 шт., мяч баскетбольный – 15 шт., мяч волейбольный – 15 шт., мяч футбольный – 10 шт., скамья Скотта – 3 шт., стойка для приседания – 2 шт., тренажер эллиптический – 1 шт., беговая дорожка – 1 шт., стойка с набором гантелей – 1 шт., гриф олимпийский – 8 шт., гири 16 кг – 6 шт., гири 24кг – 2 шт., гири 32кг – 4 шт., веса (блин обрезиновый) диаметр 51мм 0,5кг (5шт.), 1,25кг (8 шт.), 2,5кг(8 шт.), 5кг(4шт.), 10кг (4шт.), 15кг (3 шт.), 20кг (4 шт.), 25кг (1 шт.)
ул. Тимирязевская, д.55, лыжная база	Лыжи пластиковые – 50 шт., лыжные ботинки – 50 шт., лыжные палки – 50 шт.
ул. Лиственничная аллея, д.12Б, открытые спортивные сооружения	Ворота футбольные – 2шт., ворота гандбольные – 4шт., трибуна спортивная на 250 мест, площадка для стритбола – 1 шт., площадка для тенниса – 1 шт.

ул. Лиственничная аллея, д.12Б, Спортивно-оздоровительный комплекс, методический кабинет (СОК)	Стол- 8 шт. Стул офисный – 32 шт. Компьютер HP 635 (Инв.№599268) – 1 шт. Доска шахматная магнитная – 1 шт. Доска шахматная гроссмейстерская – 20шт. Часы шахматные – 20 шт.
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) Видеоплеер 1 шт. (Инв.№555064) Системный блок 1 шт. (Инв.№210138000003961) Монитор 1 шт. (Инв.№210138000003970) Доска меловая 1 шт. Парты 40 шт. Столы 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 практических и теоретических занятиях 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.

Программу разработал (и):

Зав. кафедрой физической культуры,
д.н., доцент

Э.В. Макарова

Доцент кафедры физической культуры,
к.п.н., доцент

О.Н. Никифорова

Доцент кафедры физической культуры

Л.А. Бархатова

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу дисциплины Б1.О.08 «Физическая культура и спорт» ОПОП ВО по направлению 35.03.10 Ландшафтная архитектура Направленность: Ландшафтное проектирование (квалификация выпускника – бакалавр)

Лысенко Екатериной Евгеньевной, профессором кафедры педагогики и психологии профессионального образования ФГБОУ ВО «Российский государственный аграрный университет – МСХА имени К.А. Тимирязева», кандидатом психологических наук (далее по тексту рецензент), проведена рецензия рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт» ОПОП ВО по направлению 35.03.10 Ландшафтная архитектура Направленность: Ландшафтное проектирование (бакалавр) разработанной в ФГБОУ ВО «Российский государственный аграрный университет – МСХА имени К.А. Тимирязева», на кафедре Физической культуры (разработчики – Макарова Элина Владимировна, заведующий кафедрой физической культуры, доктор наук, доцент; Никифорова Ольга Николаевна, доцент кафедры физической культуры, кандидат педагогических наук, доцент; Бархатова Людмила Александровна, доцент кафедры физической культуры)

Рассмотрев представленные на рецензию материалы, рецензент пришел к следующим выводам:

Предъявленная рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» (далее по тексту Программа) соответствует требованиям ФГОС ВО по направлению 35.03.10 Ландшафтная архитектура Направленность: Ландшафтное проектирование (бакалавр). Программа содержит все основные разделы, соответствует требованиям к нормативно-методическим документам.

1. Представленная в Программе актуальность учебной дисциплины в рамках реализации ОПОП ВО не подлежит сомнению – дисциплина относится к обязательной части учебного плана – Блок 1.

2. Представленные в Программе цели дисциплины соответствуют требованиям ФГОС ВО направления.

3. В соответствии с Программой за дисциплиной «Физическая культура и спорт» закреплена 1 универсальная компетенция. Дисциплина «Физическая культура и спорт» и представленная Программа способна реализовать ее в объявленных требованиях.

4. Результаты обучения, представленные в Программе в категориях знать, уметь, владеть соответствуют специфике и содержанию дисциплины и демонстрируют возможность получения заявленных результатов.

5. Общая трудоёмкость дисциплины «Физическая культура и спорт» составляет 2 зачётные единицы (72 часа).

6. Информация о взаимосвязи изучаемых дисциплин и вопросам исключения дублирования в содержании дисциплин соответствует действительности. Дисциплина «Физическая культура и спорт» взаимосвязана с другими дисциплинами ОПОП ВО и Учебного плана по направлению 35.03.10 Ландшафтная архитектура Направленность: Ландшафтное проектирование, и возможность дублирования в содержании отсутствует.

7. Представленная Программа предполагает использование современных образовательных технологий, используемые при реализации различных видов учебной работы. Формы образовательных технологий соответствуют специфике дисциплины.

8. Программа дисциплины «Физическая культура и спорт» предполагает 5 занятий в интерактивной форме.

9. Виды, содержание и трудоёмкость самостоятельной работы студентов, представленные в Программе, соответствуют требованиям к подготовке выпускников, содержащимся во ФГОС ВО направления 35.03.10 Ландшафтная архитектура Направленность: Ландшафтное проектирование.

10. Представленные и описанные в Программе формы текущей оценки знаний соответствуют специфике дисциплины и требованиям к выпускникам.

Форма промежуточного контроля знаний студентов, предусмотренная Программой, осуществляется в форме зачета, что соответствует статусу дисциплины, как дисциплины обязательной части учебного плана – Блок 1 ФГОС ВО направления 35.03.10 Ландшафтная архитектура Направленность: Ландшафтное проектирование.

11. Формы оценки знаний, представленные в Программе, соответствуют специфике дисциплины и требованиям к выпускникам.

12. Учебно-методическое обеспечение дисциплины представлено: основной литературой – 2 источника, дополнительной литературой – 8 наименований, периодическими изданиями – 6 источников со ссылкой на электронные ресурсы, Интернет-ресурсы – 5 источника и соответствует требованиям ФГОС ВО направления 35.03.10 Ландшафтная архитектура Направленность: Ландшафтное проектирование.

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины соответствует специфике дисциплины «Физическая культура и спорт» и обеспечивает использование современных образовательных, в том числе интерактивных методов обучения.

14. Методические рекомендации студентам и методические рекомендации преподавателям по организации обучения по дисциплине дают представление о специфике обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт».

ОБЩИЕ ВЫВОДЫ

На основании проведенной рецензии можно сделать заключение, что характер, структура и содержание рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт» ОПОП ВО по направлению 35.03.10 Ландшафтная архитектура Направленность: Ландшафтное проектирование (квалификация выпускника – бакалавр), разработанная Макаровой Элиной Владимировной, заведующим кафедрой физической культуры, доктором наук, доцентом; Никифоровой Ольгой Николаевной, доцентом кафедры физической культуры, кандидатом педагогических наук, доцентом; Бархатовой Людмилой Александровной, доцентом кафедры физической культуры соответствует требованиям ФГОС ВО, современным требованиям экономики, рынка труда и позволит при её реализации успешно обеспечить формирование заявленных компетенций.

Рецензент: Лысенко Е.Е., кандидат психологических наук, профессор кафедры педагогики и психологии профессионального образования ФГБОУ ВО «Российский государственный аграрный университет – МСХА имени К.А. Тимирязева»

_____ « _____ » _____ 201 г.