

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Бенин Дмитрий Михайлович

Должность: И.о. директора института мелиорации, водного хозяйства и строительства имени А.Н. Костякова

Дата подписания: 24.04.2024 11:53:09

Уникальный программный ключ:

dcb6dc8315334aed86f2a7c3a0ce2cf217be1e29

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора института мелиорации, водного хозяйства и строительства имени А.Н. Костякова

Д.М. Бенин

2023 г.



**Лист актуализации рабочей программы дисциплины
Б.1.О.07 «Физическая культура и спорт»**

для подготовки бакалавров
направление: 08.03.01 Строительство
направленность: Промышленное и гражданское строительство
Форма обучения заочная, очно-заочная
Год начала подготовки 2021
Курс I
Семестр 1

В рабочую программу не вносятся изменения и она полностью актуальна на 2023 год начала подготовки.

Составитель: Маркин Э.В., д.н., доцент; Никифорова О.Н., к.п.н., доцент
«18» 08 2023 г.

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры протокол № 1 от «18» 08 2023 г.

Заведующий кафедрой _____ Э.В. Маркин

Лист актуализации принят на хранение:

И.о. заведующего выпускающей кафедрой инженерных конструкций
Мареева О.В., к.т.н., доцент

«30» 08 2023 г.



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)

Учебно-методическое управление
Кафедра физической культуры

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора института мелиорации,
водного хозяйства и строительства
имени А.И. Костякова

Д.М. Бенин

2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.О.07 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

для подготовки бакалавров

ФГОС ВО

Направление: 08.03.01 Строительство

Направленность: Промышленное и гражданское строительство

Курс I

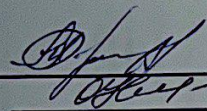
Семестр 1

Форма обучения заочная, очно-заочная

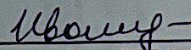
Год начала подготовки 2021

Москва, 2021

Разработчики: Маркин Э.В., к.п.н., доцент
Никифорова О.Н., к.п.н., доцент


«27» 10 2021 г.

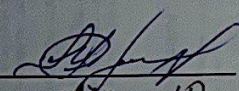
Рецензент: Ивашкова Е.Э., к.п.н., доцент


«27» 10 2021 г.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 08.03.01 Строительство и учебного плана

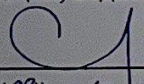
Программа обсуждена на заседании кафедры физической культуры протокол № 4 от «27» 10 2021 г.

И.о. зав. кафедрой физической культуры
Маркин Э.В., к.п.н., доцент



«27» 10 2021 г.

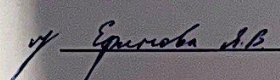
Согласовано:

Председатель учебно-методической комиссии института мелиорации, водного хозяйства и строительства имени А.Н. Костякова
Смирнов А.П., к.т.н., доцент


«28» 10 2021 г.

И.о. заведующего выпускающей кафедрой инженерных конструкций
Мареева О.В., к.т.н., доцент


«28» 10 2021 г.

/Заведующий отделом комплектования ЦНБ 

Содержание

АННОТАЦИЯ	5
1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ	6
3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	6
4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	7
4.1. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ТРУДОЕМКОСТИ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ВИДАМ РАБОТ ПО СЕМЕСТРАМ	7
4.2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	7
4.3. ЛЕКЦИИ/ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ	8
5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ	11
6. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	12
6.1. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	13
6.2. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ	20
7. ОСОБЫЙ ПОРЯДОК ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ-ИНВАЛИДОВ И СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	21
7.1. ПЕРЕЧЕНЬ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ (ВОПРОСЫ ДИСКУССИИ) ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ И ИНВАЛИДОВ	23
7.2. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ (ВОПРОСОВ ДИСКУССИИ)	24
8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННО ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	24
8.1. ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА	24
8.2. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА	24
8.3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ, РЕКОМЕНДАЦИИ И ДРУГИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЗАНЯТИЯМ	24
9. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	25
10. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ	25
	25
10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ СТУДЕНТАМ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ	26
ВИДЫ И ФОРМЫ ОТРАБОТКИ ПРОПУЩЕННЫХ ЗАНЯТИЙ	27
11. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯМ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	27

АННОТАЦИЯ

рабочей программы учебной дисциплины Б1.О.07 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» для подготовки бакалавров по направлению подготовки 08.03.01 Строительство, направленности Промышленное и гражданское строительство

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 08.03.01 Строительство, направленности Промышленное и гражданское строительство (Б1.О.07).

Требования к результатам освоения дисциплины: в результате освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» у студентов по направлению подготовки 08.03.01 Строительство формируются универсальные компетенции УК – 6 и УК-7, а также формируются индикаторы универсальных компетенций УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3, УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3. В результате освоения универсальных компетенций выпускник должен быть способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни; поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате формирования индикатора УК-6.1 выпускник должен уметь формулировать цели личностного и профессионального развития, условий их достижения.

В результате формирования индикатора УК-6.2 выпускник должен оценивать личностные, ситуативные и временные ресурсы.

В результате формирования индикатора УК-6.3 выпускник должен владеть самооценкой, оценкой уровня саморазвития в различных сферах жизнедеятельности, определения путей саморазвития.

В результате формирования индикатора УК-7.1 выпускник должен уметь оценивать влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека.

В результате формирования индикатора УК-7.2 выпускник должен уметь выбирать здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма.

В результате формирования индикатора УК-7.3 выпускник должен уметь выбирать методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности.

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

Теоретических раздел охватывает следующие темы: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в сохранении и укреплении здоровья. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.

Раздел самостоятельной работы охватывает: Определение качественных характеристик результативности образовательно-воспитательного процесса по физической культуре. Методики оценки функционального состояния организма, двигательной активности, суточных энергетических затрат и общей физической работоспособности». Методы оценки уровня состояния здоровья. Формы занятий физическими упражнениями. Структура и содержание учебного занятия оздоровительной направленности. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов. Физические упражнения как средство активного отдыха. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом (тестирование двигательных качеств и способностей, оценка физического развития; дневник самоконтроля; освоение приемов массажа и самомассажа).

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

При освоении дисциплины «Физическая культура и спорт» инвалидами и лицами с ОВЗ учитываются особенности их психофизического развития и индивидуальные возможности, обеспечивается социальная адаптация указанных лиц.

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

Промежуточный контроль: зачет.

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является 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.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

Дисциплина «Физическая культура и спорт» включена в обязательную часть дисциплин блока Б1 учебного плана. Дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуется в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта, ОПОП ВО и Учебного плана по направлению подготовки 08.03.01 Строительство, направленности Промышленное и гражданское строительство (Б1.О.07).

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

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

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

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья реализуется индивидуально с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

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

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

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-6	Способность управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1. уметь формулировать цели личного и профессионального развития, условий их достижения	методы эффективного планирования собственной деятельности с учетом условий, средств, личных возможностей, временной перспективы развития деятельности и требований рынка	Критически оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата	приемами целеполагания, планирования, реализации необходимых видов деятельности
			УК-6.2. оценивать личностные, ситуативные и временные ресурсы	эффективные способы самообучения и критерии оценки успешности личности	анализировать и оценивать собственные силы и возможности; выбирать конструктивные стратегии личного развития на основе принципов образования и самообразования	инструментами и методами управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей
			УК-6.3. владеть самооценкой, оценкой уровня саморазвития в различных сферах жизнедеятельности, определения путей саморазвития	способы самоанализа и самооценки собственных сил и возможностей, необходимых для успешного построения траектории саморазвития	определять задачи саморазвития и профессионального роста, распределять их на долго- средне- и краткосрочные с обоснованием их актуальности и определением необходимых ресурсов	приемами оценки и самооценки результатов деятельности по решению профессиональных задач
2.	УК-7	способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Оценивать влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека	правила и способы планирования индивидуальных занятий различной направленности;	выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;	ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности
			УК-7.2. уметь выбирать здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма	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
			УК-7.3. уметь выбирать методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности	способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности	выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2,0 зач.ед. (72 часа), их распределение по видам работ представлено в таблице 2.

4.1. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ТРУДОЁМКОСТИ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ВИДАМ РАБОТ ПО СЕМЕСТРАМ

ЗАОЧНАЯ, ОЧНО-ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 2

Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ по семестрам

Виды учебной работы	Трудоемкость	
	Часы	по семестрам
		1

Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	72	72
Контактная работа:	10,25	10,25
Аудиторная работа:	10,25	10,25
лекции (Л)	10	10
Практические занятия (ПЗ)	0	0
Контактная работа на промежуточном контроле (КРА)	0,25	0,25
Самостоятельная работа (СРС)	61,75	61,75
Самостоятельное изучение разделов, самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала)	52,75	52,75
Подготовка к зачету	9	9
Вид промежуточного контроля:		зачет

4.2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 3

Тематический план учебной дисциплины

Наименование разделов и тем дисциплин (укрупнёно)	Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа СР
		Л	ПЗ	ПКР	
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта	37,75	10			21,75
Тема 1. Общие основы теории физической культуры и спорта	14,75	4			10,75
Тема 2. Методологические основы физической культуры и спорта	17	6			11
Раздел 2. Технологии двигательной деятельности	40,25			0,25	40
Тема 1. Развитие и совершенствование физических качеств	30				30
Тема 2. Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	10				10
Контактная работа на промежуточном контроле (КРА)	0,25			0,25	
Всего за I семестр	72			0,25	61,75
Итого по дисциплине	72			0,25	61,75

Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта

Тема 1. Общие основы теории физической культуры и спорта.

1. Понятия физическая культура, спорт, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, физическая подготовка, физическая подготовленность.
2. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
3. Формы организации и проведения занятий по физической культуре и спорту.
4. Структура учебного занятия по физической культуре и спорту.
5. Особенности организации спортивных мероприятий в вузе.
6. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
7. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность.
8. Влияние образа жизни на здоровье.
9. Здоровый образ жизни и его составляющие.
10. Критерии эффективности здорового образа жизни.
11. Общая физическая подготовка, её цели и задачи.
12. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках.
13. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
14. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи.

Тема 2. Методологические основы физической культуры и спорта.

1. Средства физической культуры и спорта.
2. Классификации физических упражнений.
3. Методы физического воспитания.
4. Средства и методы развития физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей).
5. Этапы обучения двигательным действиям.
6. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
7. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание)
8. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
9. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.
10. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание.
11. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности.
12. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.

Раздел 2. Технологии двигательной деятельности

Тема 1. Развитие и совершенствование физических качеств.

1. Сила, средства и методы развития силовых способностей.
2. Быстрота, средства и методы развития скоростных способностей.
3. Гибкость, средства и методы развития гибкости.
4. Выносливость, средства и методы развития выносливости.
5. Ловкость, средства и методы развития координационных способностей.

Тема 2. Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом.

1. Критерии оценки физического развития человека в зависимости от возраста, пола, физической подготовленности.
2. Критерии оценки функциональных возможностей организма человека.
3. Взаимосвязь уровня физического развития, физической подготовленности и функционального состояния.
4. Ведение дневника самоконтроля. Объективные и субъективные методы оценки состояния занимающегося.

4.3. ЛЕКЦИИ/ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Таблица 4

Содержание лекций и контрольные мероприятия					
№ п/п	№ раздела	№ 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 основы теории физической культуры и спорта	Лекция № 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	УК-6, 7		2
		Лекция № 2. Социально - биологические основы физической культуры	УК-6, 7		2
		Лекция № 3. Общая и спортивная физическая подготовка студентов в образовательном процессе	УК-6, 7		2
	Тема 2. Методологические основы физической культуры и спорта	Лекция № 4. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	УК-6, 7		2
Лекция № 5. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки		УК-6, 7	Рубежное тестирование по лекциям № 1-5	2	

Таблица 5

Перечень вопросов для самостоятельного изучения дисциплины		
№ п/п	№ раздела и темы	Перечень рассматриваемых вопросов для самостоятельного изучения
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта		
1.	Тема 1. Общие основы теории 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. 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. Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта (УК-6, 7)
	Тема 2. Методологические основы физической культуры и спорта	Методы регулирования психоэмоционального состояния. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по системе физических упражнений. Методика проведения учебно-тренировочного занятия. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методики эффективных и экономических способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание) Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат (УК-6, 7)
Раздел 2. Технологии двигательной деятельности		
2.	Тема 1. Развитие и совершенствование физических качеств	1. Развитие и совершенствование выносливости (УК-6, 7)
		2. Развитие и совершенствование гибкости (УК-6, 7)
		3. Развитие и совершенствование скоростных способностей (УК-6, 7)
		4. Развитие и совершенствование координационных способностей (УК-6, 7)
		5. Развитие и совершенствование силовых способностей (УК-6, 7)
	Тема 2. Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	6. Оценка физического развития (УК-6, 7)
		7. Оценка функциональной подготовленности (УК-6, 7)

Применение активных и интерактивных образовательных технологий

№ п/п	Тема и форма занятия	Наименование используемых активных и интерактивных образовательных технологий
1.	Общие основы теории физической культуры и спорта	3Л лекция-презентация
2.	Методологические основы физической культуры и спорта	2 Л лекция-презентация

6. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных лекционных занятий, знаний теоретического раздела программы.

Перечень оценочных материалов по дисциплине «Физическая культура и спорт»

№ п/п	Наименование оценочного материала	Краткая характеристика оценочного материала	Представление оценочного материала в фонде
1	Рубежное тестирование по лекциям	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося	Фонд тестовых заданий (разд. 6.1)
2	Зачет	Средство промежуточного контроля усвоения разделов дисциплины, организованное в виде собеседования преподавателя и обучающегося.	Перечень вопросов к зачету, итоговые критерии оценивания (разд. 6.1, разд. 6.2)

6.1. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1) ТИПОВЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

1. Физическая культура представляет собой...

- 1) учебный предмет в школе;
- 2) выполнение упражнений;
- 3) процесс совершенствования возможностей человека;
- 4) часть человеческой культуры.

2. Отличительным признаком физической культуры является...

- 1) воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;
- 2) физическое совершенство;
- 3) выполнение физических упражнений;
- 4) занятия в форме уроков.

3. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение...

- 1) развития резервных возможностей организма человека;
- 2) физической подготовленности человека к жизни;
- 3) сохранения и восстановление здоровья;
- 4) подготовку к профессиональной деятельности.

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

- 1) развитие физических качеств людей;
- 2) поддержание высокой работоспособности людей;
- 3) сохранения и укрепления здоровья людей;
- 4) подготовку к профессиональной деятельности.

5. Задачи по упрочению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе...

- 1) закаливания и физиотерапевтических процедур.
- 2) обеспечения полноценного физического развития.
- 3) совершенствования телосложения.
- 4) формирования двигательных умений и навыков.

6. Физическая подготовка представляет собой ...

- 1) процесс обучения движениям и воспитания физических качеств;
- 2) уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью;
- 3) физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом;
- 4) процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.

7. Физическими упражнениями называются...

- 1) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;
- 2) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;
- 3) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;
- 4) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.

8. Техника физических упражнений принято называть...

- 1) способ целесообразного решения двигательной задачи;
- 2) способ организации движений при выполнении упражнений;
- 3) состав и последовательность движений при выполнении упражнений;
- 4) рациональную организацию двигательных действий.

9. Замена одних видов деятельности другими, регулируемая режимом дня, позволяет поддерживать работоспособность в течение дня потому, что ...

- 1) положительно сказывается на физическом и психическом состоянии человека;
- 2) снимается утомление нервных клеток головного мозга;
- 3) ритмичное чередование работы с отдыхом предупреждает возникновение перенапряжения;
- 4) притупляется чувство общей усталости и повышается тонус организма.

10. Тяжелая степень переутомления при умственном труде характеризуется ...

- 1) Угнетением, резкой раздражительностью, бессонницей
- 2) Хорошим настроением
- 3) Ощущением тяжести в голове
- 4) Отсутствием снижения умственной работоспособности

11. Работоспособность – это...

- 1) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;
- 2) способность укреплять состояние здоровья и повышением двигательных возможностей;
- 3) способность выполнять конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности;
- 4) способность развивать резервные возможности организма человека.

12. Под физическим развитием понимается...

- 1) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;
- 2) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;

3) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;

4) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

13. Для формирования телосложения малоэффективны упражнения...

- 1) способствующие повышению быстроты движений;
- 2) способствующие снижению веса тела;
- 3) объединенные в форме круговой тренировки;
- 4) способствующие увеличению мышечной массы.

14. Свойство опорно-двигательного аппарата, обуславливающее возможность выполнения движений с большой амплитудой, обозначается как...

- 1) гибкость;
- 2) ловкость;
- 3) быстрота;
- 4) реакция.

15. Систематически и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье так как ...

- 1) поступают питательные вещества к системам организма;
- 2) повышаются возможности дыхательной системы;
- 3) организм легче противостоит простудным и инфекционным заболеваниям;
- 4) способствуют повышению резервных возможностей организма.

16. Под здоровьем понимают такое состояние человека, при котором ...

- 1) его органы и системы работают эффективно и экономно;
- 2) быстро восстанавливается после физических и психических нагрузок;
- 3) легко переносятся неблагоприятные климатические условия;
- 4) наблюдается все перечисленное.

17. Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения?

- 1) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы;
- 2) упражнения, способствующие снижению массы тела;
- 3) упражнения, объединенные в форме круговой тренировки;
- 4) упражнения, способствующие повышению быстроты движений.

2) ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ, ВЫНОСИМЫХ НА ПРОМЕЖУТОЧНУЮ АТТЕСТАЦИЮ (зачет) ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

1. Понятия «физическая культура», «спорт», «физическое воспитание».
2. Физическое развитие, физическое совершенство. Физическая подготовка и двигательная активность человека.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и ее задачи.
4. Здоровый образ жизни и факторы его составляющие. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни.
5. Социальные и биологические факторы, их влияние на физическое развитие человека. Воздействие экологических факторов на организм.
6. Физическая культура как средство борьбы с гиподинамией и гипокинезией.
7. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) студента. Их характеристики.
8. Средства физической культуры.
9. Оздоровительные силы природы как средство физической культуры.
10. Сила. Средства и методы развития силы.
11. Гибкость. Средства и методы развития гибкости.
12. Ловкость. Средства и методы развития ловкости.
13. Выносливость. Средства и методы развития выносливости.
14. Быстрота. Средства и методы развития быстроты.
15. Врачебный контроль при занятиях физической культурой, его цель. Критерии физического развития и физической подготовленности.
16. Самоконтроль, основные методы. Дневник самоконтроля спортсмена.
17. Двигательный режим бакалавра (психолога, соц. работника, соц. педагога, юриста, социолога, экономиста, программиста и др.). Методы профилактики профессиональных заболеваний.
18. Основные формы производственной физической культуры.
19. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели, задачи и различия.
20. Студенческий спорт. Организация и планирование спортивной подготовки в вузе.
21. Лечебная физическая культура при заболеваниях.
22. Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.

6.2. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

Результатом проверки компетенций на разных этапах формирования, полученных студентом в ходе освоения данной дисциплины, является оценка, выставляемая в соответствии со следующими критериями:

6.2.1. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ТЕСТИРОВАНИЯ И ОТВЕТОВ НА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

При тестировании все верные ответы берутся за 100%. Оценка выставляется в соответствии с таблицей:

Процент выполнения заданий и правильных ответов	Зачет
90-100%	зачет
75-90%	
50-75%	
менее 50%	незачет

7. ОСОБЫЙ ПОРЯДОК ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ-ИНВАЛИДОВ И СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт» для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья регламентировано Федеральными государственными образовательными стандартами высшего образования и Положением *об обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья в Российском государственном аграрном университете – МСХА имени К. А. Тимирязева (утверждено Ученым советом 29 августа 2016 г., протокол № 13) и Положением о порядке проведения учебных занятий по дисциплинам (модулям) физической культуры и спортом в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Российский аграрный университет – МСХА имени К.А. Тимирязева» (утверждено Ученым советом 24 апреля 2017 г., протокол № 10).*

Обучение студентов с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Освоение дисциплины для инвалидов и лиц с ограничениями в передвижении может осуществляться с использованием **дистанционных технологий**. Дистанционное обучение способствует непосредственной коммуникации с преподавателем, осуществляющим контроль за освоением знаний и аттестацию по дисциплине.

Для осуществления мероприятий текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов-инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья применяются оценочные средства, адаптированные для таких обучающихся и позволяющие оценить достижение ими запланированных в образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех компетенций.

7.1. ПЕРЕЧЕНЬ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ (ВОПРОСЫ ДИСКУССИИ) ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ

1. Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды).
2. Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств).
3. Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами и др.
4. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи).
5. Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.
6. Упражнения для воспитания быстроты.
7. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.
8. Упражнения для воспитания гибкости.
9. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).
10. Использование гимнастических упражнений, элементов йоги, Пилатеса, стретчинга.
11. Упражнения для воспитания ловкости.
12. Методы воспитания ловкости.
13. Упражнения на координацию движений.
14. Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний.
15. Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний (комплексы лечебной физической культуры (ЛФК)).
16. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений.
17. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию.
18. Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы и др.
19. Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента.
20. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья.

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1. 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. // ЭБС
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.

8.2. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Макарова Э.В. Лечебное плавание при заболеваниях опорно-двигательного аппарата: учебно-методическое пособие / Э. В. Макарова, А. Н. Мелентьев. - Москва: РГАУ-МСХА им. К. А. Тимирязева, 2016. - 94 с.
2. Медицинские проблемы массовой физической культуры. Врачебный контроль и самоконтроль: метод. указ. - Москва: РГАУ-МСХА им. К. А. Тимирязева, 2010. - 10 с.
3. Рубанович В. Б. Основы здорового образа жизни: учебное пособие для студентов вузов. Рекомендовано УМО по образованию в области подготовки педагогических кадров. / В. Б. Рубанович, Р. И. Айзман; Министерство образования и науки РФ, Новосибирский гос. педагогический ун-т, Московский педагогический гос. ун-т. – Новосибирск. - Москва: Арта, 2011. – 254 с.
4. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов и преподавателей высших и средних учебных заведений физической культуры / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 5-е изд., стер. - Москва: Академия, 2007. – 478.
5. Чешихина В.В., Никифорова О.Н. Физическая культура: Учебное пособие / В.В. Чешихина, О.Н. Никифорова. М.: РГАУ-МСХА, 2016. 119 с.
6. Мусаев И.С.-Х. Вольная борьба. Учебное пособие / Мусаев И.С.-Х.: Изд-во ФГОУ ВПО «РГАУ-МСХА имени К.А.Тимирязева». - М, 2009. – 48 с.
7. Сторчевой Н.Ф. Гиревой спорт в аграрных ВУЗах Российской Федерации: учебное пособие. М.: ФГБОУ ВПО МГАУ, 2011.
8. 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.
9. Чешихина В.В., Никифорова О.Н., Чешихин В.А., Селезнев В.В. Инновационные технологии реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья средствами адаптивной физической культуры: монографию – М.: РГСУ, 2012. – 170 с.
10. 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.

8.3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ, РЕКОМЕНДАЦИИ И ДРУГИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЗАНЯТИЯМ

1. Бадминтон: метод. указ. / Л. А. Бархатова. - Москва: РГАУ-МСХА им. К. А. Тимирязева, 2011. - 30 с.
2. 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.
3. Никитченко С.Ю. Силовая подготовка студентов. Методические рекомендации для студентов и преподавателей физической культуры. - Москва: ФГБОУ ВПО РГАУ МСХА имени К.А. Тимирязева, 2014.
4. Физическая культура (настольный теннис): метод. указ. / Т. И. Прохорова, Е. Е. Жигун. - Москва: РГАУ-МСХА им. К. А. Тимирязева, 2011. - 26 с.

8.3. 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).

9. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1. http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_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)

10. 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.

Закрытые спортивные сооружения: спортивный комплекс (теннисные корты); спортивно-оздоровительный комплекс (бассейн 25м, бассейн 12м, игровой зал, зал спортивных единоборств, тренажерный зал, зал аэробики, методический кабинет, кабинет функциональной диагностики); лыжная база и тренажерный зал.

Открытые спортивные сооружения: стадион с футбольным полем; открытые спортивные площадки для мини-футбола, баскетбола и тенниса.

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).

Общая обеспеченность закрытыми спортивными сооружениями составляет 0,9 м² на одного студента, открытыми - более 2,0 м² на одного студента, что соответствует требованиям Рособрнадзора.

Таблица 10

Сведения об обеспеченности специализированными аудиториями, кабинетами, лабораториями

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 8x25 м – 6 шт., Мяч баскетбольный – 25 шт., Мяч волейбольный – 25 шт., Мяч футбольный – 10 шт., Мат гимнастический 1x2м – 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 2x3м – 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 – 1шт., 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	

Центральная научная библиотека имени Н.И. Железова, Читальные залы библиотек	Паруш 40 шт. Страна для преподавателя 2 шт. Страна 84 шт.
--	---

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ СТУДЕНТАМ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Методические рекомендации при работе над конспектом по курсу физической культуры.
В ходе лекционных занятий необходимо вести конспектирование учебного материала. Общие и утвердившиеся в практике правила и прием конспектирования лекции: Конспектирование лекции ведется в специально отведенной для этого тетради, каждый лист должен быть пронумерован. Конспектирование ведется по рекомендациям лектора, доходящие материал прослушанной лекции, а также по собственным замечаниям. Не рекомендуется конспектировать лекцию по запискам, выпискам, вырванным из лекции фрагментам, выделенным в тетради. Записки раздела лекции должны иметь заголовки, подзаголовки, короткие строки. Для выделения основного содержания лекции можно использовать шестые карандаши и фломастеры. Названия в лекции связаны на первоначальном этапе конспектирования, чтобы при самостоятельной работе найти и вписать их. В конспекте должны записываться определения понятий, категорий и законов. Остальное должно быть записано своими словами. Каждому обучающемуся необходимо поработать и использовать допустимые сокращения наиболее распространенных терминов и понятий. В конспекте следует записать все, что преподаватель считает важным для организации самостоятельной работы.

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы.
Самостоятельная работа (по В.И. Далью «самостоятельный» – человек, выходящий свои террасе убеждения) осуществляется при всех формах обучения очной и заочной.
Самостоятельная работа приводит обучающихся к получению нового знания, углублению и уточнению имеющихся знаний, формированию у него профессиональных навыков и умений. Самостоятельная работа выполняет ряд функций: развивающую, познавательную, творческую, коммуникативную, исследовательскую, информационную, коммуникативную, социальную, личностно-ориентированную, познавательную, творческую, коммуникативную, исследовательскую, информационную, коммуникативную, социальную, личностно-ориентированную.
Виды самостоятельной работы: 1. Конспектирование параграфов, глав, статей, учебной литературы; 2. Подготовка учебного материала (по конспектам, учебной и научной литературе); 3. Работа с тестами и вопросами для самопроверки.

Обучающиеся рекомендуются с самого начала освоения курса работать с литературой и преподавателями заданиями в форме подготовки к очному аудиторному занятию. При этом актуализируются имеющиеся знания, а также создается база для усвоения нового материала, возникают вопросы, ответы на которые обучающиеся ищут в литературе. Данное занятие, при котором обучающиеся самостоятельно готовят доклад, презентацию, реферат, проект, творческое задание, способствует развитию творческих способностей обучающихся. Значительную помощь в подготовке к очному занятию может оказать имеющийся в учебно-методическом комплексе краткий конспект лекций. Он же может использоваться и для закрепления полученного в аудитории материала.

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, подготовки доклада по теоретическому разделу программы с презентацией, умение составить комплекс управленческих решений, управленческой гимнастики и др.

12. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯМ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

С целью эффективного преподавания дисциплины физическая культура и спорт преподаватель должен освоить: нормативно-правовую базу организации учебного процесса по дисциплине физическая культура и спорт; системной основой успеваемости студентов, современными методами проведения теоретических и практических занятий по физической культуре и спорту (с использованием информационных технологий), современными педагогическими технологиями; методами организации учебно-исследовательской работы, интерактивными методами обучения, навыками организации и проведения спортивных мероприятий, методами создания презентаций.
Лекционные занятия целесообразно проводить в аудитории с использованием мультимедиа, в которой необходимо включать слайды, позволяющие рассмотреть рисунки, фотографии, видеофрагменты, аудиозаписи, анимацию и т.д.
Компьютер по сравнению, не менее двух минут удерживать слайд для изучения материала.

На занятии преподавателю необходимо обращать внимание на формирование у студентов индивидуально-психологических качеств личности, таких как: целеустремленность, воля, активность, творчество, способность к стрессовым ситуациям, необходимых для формирования готовности студентов к профессиональной деятельности. А также на формирование социально-психологических качеств личности, обеспечивающих эффективное взаимодействие студента в социальном пространстве для решения профессиональных задач в составе творческого коллектива и индивидуально.

Программу разработал:

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

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

О.Н. Ишанбаева

Э.В. Мухоморова

РЕЦЕНЗИЯ
на рабочую программу дисциплины Б1. О.07 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»
ОПОП ВО по направлению подготовки 08.03.01 Строительство, направленности Промышленное и гражданское строительство
(квалификация выпускника – бакалавр)

Ивашковой Екатериной Эмильвной, доцентом кафедры физического воспитания ФГБОУ ВО «Государственный университет по землеустройству», кандидатом педагогических наук (далее по тексту рецензент), проведена рецензия рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт» ОПОП ВО по направлению подготовки 08.03.01 Строительство, направленности Промышленное и гражданское строительство (бакалавриат), разработанной в ФГБОУ ВО «Российский государственный аграрный университет – МСХА имени К.А. Тимирязева», на кафедре физической культуры (разработчик – Маркин Эдуард Васильевич, заведующий кафедрой физической культуры, кандидат педагогических наук, доцент и Никифорова Ольга Николаевна, доцент кафедры физической культуры, кандидат педагогических наук, доцент).

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 подготовки 08.03.01 Строительство, направленности Промышленное и гражданское строительство. Программа содержит все основные разделы, соответствует требованиям к нормативно-методическим документам.

Представленная в Программе актуальность учебной дисциплины в рамках реализации ОПОП ВО не подлежит сомнению – дисциплина относится к обязательной части учебного цикла – Б1.

Представленные в Программе цели дисциплины соответствуют требованиям ФГОС ВО по направлению подготовки 08.03.01 Строительство, направленности Промышленное и гражданское строительство.

В соответствии с Программой за дисциплиной «Физическая культура и спорт» закреплены 2 универсальные компетенции и шесть индикаторов этих компетенций. Дисциплина «Физическая культура и спорт» и представленная Программа способна реализовать их в объявленных требованиях.

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

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

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 Учебных планов по направлению подготовки 08.03.01 Строительство, направленности Промышленное и гражданское строительство и возможность дублирования в содержании отсутствует. Поскольку дисциплина не предусматривает наличие специальных требований к входным знаниям, умениям и компетенциям студента, хотя может являться предшествующей для специальных, в том числе профессиональных дисциплин, использующих знания в области физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра по данному направлению подготовки.

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

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

Виды, содержание и трудоёмкость самостоятельной работы студентов, представленные в Программе, соответствуют требованиям к подготовке выпускников, содержащимся во ФГОС ВО Учебного плана по направлению подготовки 08.03.01 Строительство, направленности Промышленное и гражданское строительство.

Представленные и описанные в Программе формы текущей оценки знаний (сдача контрольных нормативов, написание рефератов), соответствуют специфике дисциплины и требованиям к выпускникам.

Форма промежуточного контроля знаний студентов, предусмотренная Программой, осуществляется в форме зачета, что соответствует статусу дисциплины, как дисциплины базовой части учебного цикла – Б1 ФГОС ВО и Учебных планов по направлению подготовки 08.03.01 Строительство, направленности Промышленное и гражданское строительство.

Формы оценки знаний, представленные в Программе, соответствуют специфике дисциплины и требованиям к выпускникам. Учебно-методическое обеспечение дисциплины представлено: основной литературой – 2 источника (базовый учебник), дополнительной литературой – 10 наименований, периодическими изданиями – 4 источников со ссылкой на электронные ресурсы, Интернет-ресурсы – 7 источников и соответствует требованиям ФГОС ВО и Учебных планов по направлению подготовки 08.03.01 Строительство, направленности Промышленное и гражданское строительство.

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

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 подготовки 08.03.01 Строительство, направленности Промышленное и гражданское строительство (квалификация выпускника – бакалавр), разработанная заведующий кафедрой физической культуры, кандидатом наук, доцентом Маркиным Э.В. и доцентом кафедры физической культуры, кандидатом педагогических наук, доцентом Никифоровой О.Н. соответствует требованиям ФГОС ВО, современным требованиям экономики, рынка труда и позволит при ее реализации успешно обеспечить формирование заявленных компетенций.

Рецензент: Ивашкова Е.Э., кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания ФГБОУ ВО «Государственный университет по землеустройству»

Ивашкова Е.Э. «17» 10 2021 г.