

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Хоружий Людмила Ивановна

Должность: Директор института экономики и управления АПК

Дата подписания: 17.03.2025 14:14:40

Уникальный программный ключ:

1e90b132d9b04dce67585160b076dddf2cb1e6a9



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



Директор института  
управления АПК

УТВЕРЖДАЮ:  
экономики и

Л.И. Хоружий  
2024 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### Б1.О.24 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

для подготовки бакалавров

ФГОС ВО

Направление: 38.03.01 Экономика

направленность: Бизнес-архитектура, учет и финансы  
Экономика цифрового предприятия, Организация бизнес-процессов предприятия  
Курс I

Семестр 1

Форма обучения очно-заочная

Год начала подготовки 2024

Москва, 2024

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

*Маркин Э.В.*  
«28» августа 2024 г.

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

*Ивашкова Е.Э.*  
«28» августа 2024 г.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по специальности 38.03.01 Экономика и учебного плана

Программа обсуждена на заседании кафедры физической культуры  
протокол № 01 от «28» августа 2024 г.

Заведующий кафедрой физической культуры *Маркин Э.В.* Маркин Э.В.

**Согласовано:**

Председатель учебно-методической комиссии института экономики и  
управления АПК Гупалова Т.Н., к.э.н., доцент

*Гупалова Т.Н.*  
«30» августа 2024 г.

И.о. заведующего выпускающей кафедрой бухгалтерского учета, финансов и  
налогообложения Постникова Л.В., к.э.н., доцент

*Постникова Л.В.*  
«30» 08 2024 г.

Заведующий отделом комплектования ЦНБ *Андреев А.А.*

## Содержание

<b>АННОТАЦИЯ</b>	<b>5</b>
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
РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ТРУДОЕМКОСТИ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ВИДАМ РАБОТ ПО СЕМЕСТРАМ	7
СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	7
ЛЕКЦИИ/ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ	8
5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ	11
6. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	12
ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	13
ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КРИТЕРИЕВ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ОПИСАНИЕ ШКАЛОВ ОЦЕНИВАНИЯ	20
7. ОСОБЫЙ ПОРЯДОК ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ-ИНВАЛИДОВ И СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	21
ПЕРЕЧЕНЬ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ (ВОПРОСЫ ДИСКУССИИ) ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ИНВАЛИДОВ	23
КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ (ВОПРОСЫ ДИСКУССИИ)	24
8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННО ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	24
ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА	24
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА	24
МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ, РЕКОМЕНДАЦИИ И ДРУГИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЗАНЯТИЯМ	24
9. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	25
10. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ	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.24 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» для подготовки бакалавров направлению подготовки 38.05.01 Экономика, направленности Бизнес-архитектура, учета и финансы

**Цель освоения дисциплины:** формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки будущей жизни и профессиональной деятельности.

**Местодисциплины в учебном плане:** дисциплина включена в обязательную часть дисциплин блока Б1 учебного плана по специальности 38.05.01 Экономика (Б1. О.24).

**Требования к результатам освоения дисциплины:** в результате освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» у студентов формируется универсальная компетенция УК – 7, а также **формируются индикаторы универсальной компетенции УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3**. 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 знать **виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни**.

В результате формирования индикатора **УК-7.2** выпускник должен уметь применять **на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни**.

В результате формирования индикатора **УК-7.3** выпускник должен владеть **средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования**.

**Краткое содержание дисциплины:** Учебные занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт», проводятся в формеконтактной 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 испортивная подготовка студентов в образовательном процессе. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих бакалавров. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.

Практический раздел 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 включает некоторую тематику, входящую в теоретический раздел дисциплины для закрепления и расширения знаний.

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

Электронный курс по дисциплине «Физическая культура и спорт» размещен на образовательном портале: <https://sdo.timacad.ru/course/view.php?id=258>

**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 способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки 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 Федеральным Государственным образовательным стандартом, ОПОП ВО и Учебного плана по специальности 38.05.01 Экономика (Б1. О.24).

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

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является основополагающей для изучения следующих дисциплин: «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

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 разрабатывается 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

Ноn /п	Индекс компетенции	Содержание компетенции(или её части)	Индикаторы компетенций	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:		
				знать	уметь	владеть
1.	УК-7	способностью поддерживать здоровый уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. знать виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры из дорового образа и стиля жизни	правила и способы группирований индивидуальных занятий разнообразной физической культуры и спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к самоподготовке будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творческие средства в методах физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	выполнять индивидуальные комплексы упражненийоздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности
			УК-7.2. уметь применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к самоподготовке будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творческие средства в методах физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	влияние здорового образа жизни на укрепление здоровья, профилактика профессиональных заболеваний и предных привычек	выполнять приемы защиты самообороны, страховки и самостраховки	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности
			УК-7.3. владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности	выполнять индивидуальные комплексы упражненийоздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений 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.

### РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ТРУДОЁМКОСТИ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ВИДАМ РАБОТ ПО СЕМЕСТРАМ ЗАЧОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 2

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

Виды учебной работы	Трудоемкость	
	Часы	по семестрам
		1
<b>Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
<b>Контактная работа:</b>	<b>10,25</b>	<b>10,25</b>
<b>Аудиторная работа:</b>	<b>10,25</b>	<b>10,25</b>
лекции(Л)	10	10
Практические занятия(ПЗ)	0	0
Контактная работа на промежуточном контроле (КРа)	0,25	0,25
<b>Самостоятельная работа(СРС)</b>	<b>61,75</b>	<b>61,75</b>
Самостоятельное изучение разделов, самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала)	52,75	52,75
Подготовка к зачету	9	9
Вид промежуточного контроля:		зачет

## СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица3

### Тематический план учебной дисциплины

Наименование разделов и тем дисциплин (уточнено)	Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа СР
		Л	ПЗ	ПКР	
Раздел1. Теоретические основы физической культуры и спорта	37,75	10			21,75
<b>Тема1. Общие основы теории физической культуры и спорта</b>	14,75	4			10,75
Наименование разделов и тем дисциплин (уточнено)	Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа СР
		Л	ПЗ	ПКР	
<b>Тема 2. Методологические основы физической культуры и спорта</b>	17	6			11
Раздел2. Технологии двигательной деятельности	40,25			0,25	40
<b>Тема1. Развитие и совершенствование физических качеств</b>	30				30
<b>Тема2. Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом</b>	10				10
<i>Контактная работа на промежуточном контроле (КРА)</i>	0,25			0,25	
<b>Всего за I семестр</b>	<b>72</b>			<b>0,25</b>	<b>61,75</b>
<b>Итог по дисциплине</b>	<b>72</b>			<b>0,25</b>	<b>61,75</b>

#### Раздел1. 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 подготвленность.
2. Физическая культура как учебная дисциплина на вышегород профессиоанального 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 энергозатраты при различных физических нагрузках.
13. Возможности и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной функциональной подготовленности и средствами физической культуры и спорта.
14. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи.

##### Тема2. Методологические основы физической культуры и спорта.

1. Средства физической культуры и спорта.
2. Классификация 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. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
7. Методика эффективных и экономических способов владения жизненно важными и необходимыми навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).
8. Методы оценки коррекции санкций 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 самостоятельным изучением занятий и различной направленности.
12. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузки и уровнем физической подготовленности.

#### Раздел2. Технологии двигательной деятельности

##### Тема1. 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.

##### Тема2. Самоконтроль в процессе занятий физической культуры 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.

## ЛЕКЦИИ/САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Таблица4

### Содержание лекций и контрольные мероприятия

№п/п	№ раздела	№ и название лекций/практических занятий	Формируемые компетенции	Вид контрольного мероприятия	Кол-во часов
1.	Раздел1. 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 спортивная физическая подготовка студентов в образовательном процессе	УК-6,7		2
№п/п	№ раздела	№ и название лекций/практических занятий	Формируемые компетенции	Вид контрольного мероприятия
		Лекция №4. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями самоконтроль в процессе занятий	УК-6,7	
		Лекция №5. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	УК-6,7	Рубежное тестирование по лекциям №1-5

Таблица 5

## Перечень вопросов для самостоятельного изучения дисциплины

№ п/п	№ раздела/темы	Перечень рассматриваемых вопросов для самостоятельного изучения
<b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта</b>		
1.	Тема 1. Общие основы теории физической культуры и спорта	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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)</p>
	Тема 2. Методологические основы физической культуры и спорта	<p>Методы регулирования психоэмоционального состояния.</p> <p>Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по системе физических упражнений.</p> <p>Методика проведения учебно-тренировочного гозания.</p> <p>Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта.</p> <p>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)</p> <p>Методы оценки коррекции и санкций положения.</p> <p>Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.</p> <p>Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат (УК-6, 7)</p>
<b>Раздел 2. Технологии двигательной деятельности</b>		
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)

## 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Таблица 6

## Применение активных и интерактивных образовательных технологий

№ п/п	Тема и формат занятия	Наименование используемых активных и интерактивных образовательных технологий
-------	-----------------------	---

1.	<b>Общие основы теории физической культуры и спорта</b>	3Л	лекция-презентация
2.	<b>Методологические основы физической культуры и спорта</b>	2Л	лекция-презентация

#### **6. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ УСПЕВАЕМОСТИ 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 под 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 стандартизованных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня овнознаний и умений обучающегося	Фонд тестовых заданий (разд. 6.1)
2	Зачет	Средство промежуточного контроля усвоения разделов дисциплины, организованное в виде собеседования преподавателя обучающегося.	Перечень вопросов к зачету, итоговые критерии оценивания (разд. 6.1, разд. 6.2)

**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) частичная культура человека.

**2. Отличительным признаком физической культуры является...**

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

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

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

**4. Здоровый образ жизни – это способ жизни деятельности, направленный на...**

- 1) развитие физических качеств людей;
- 2) поддержание высокой работоспособности людей;
- 3) сохранения и крепления 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 движению 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. Физические упражнения называются...**

- 1) двигательные действия, спомощью которых развиваются физические качества и укрепляются здоровье;
- 2) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;
- 3) движения, выполняемые на уроках физической культуры и в приемной гимнастики;
- 4) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.

**8. Техники физических упражнений принято называть...**

- 1) способами об разного оркестрирования двигательной задачи;
- 2) способами организации движений, приводящих к выполнению упражнений;
- 3) составом последовательности движений, приводящих к выполнению упражнений;
- 4) рациональной организацией двигательных действий.

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

- 1) положительно оказывается на физическом и психическом состоянии человека;
- 2) снижается утомление нервных клеток головного мозга;
- 3) ритмичное чередование работы с отдыхом предупреждает возникновение перенапряжения;
- 4) притупляется чувство общего 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 приводящий к выполнению физических упражнений;
- 2) способность укреплять состояние здоровья и повышать двигательные возможности;
- 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, формателя, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая рабо

тосспособность;

- 3) процесссовершенствованияфизическихкачествпривыполнениифизическихупражнений;  
4) уровень,обусловленныйнаследственностьюонрегулярностьюзанятийфизическойкультуройиспортом.

**13. Дляформированиятесложениемалоэффективныхупражнения...**

- 1) способствующиеповышениюбыстротыдвижений;  
2) способствующиеснижениювесатела;  
3) объединенныеформекруговойтренировки;  
4) способствующиесувеличениеммышечноймассы.

**14. Свойствоопорно-**

**двигательногоаппарата,обуславливающеевозможностьвыполнениядвиженийсбольшойамплитудой, обозначается как...**

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

**15. Систематическииграмотноорганизованныезанятияфизическимиупражнениямиукрепляютздоровьетаккак...**

- 1) поступаютпитательныевеществакомплексаморганизма;  
2) повышаютсвозможностидыхательнойсистемы;  
3) организмлегче противостоитпростудныминфициононымзаболеваниям;  
4) способствуютповышенииюзрельныхвозможностейорганизма.

**16. Под здоровьем понимаюттакоесостояниенечеловека,прикотором...**

- 1) егоорганичесистемыработаютэффективноиэкономно;  
2) быстровосстанавливаетсяпослефизическихи психическихнагрузок;  
3) легкопереносятсянеблагоприятныеклиматическиеусловия;4) наблюдаетсявсеперечисленное.

**17. Какиеупражнениянеэффективныприформированиителосложения?**

- 1) упражнения,способствующиесувеличениеммышечноймассы;  
2) упражнения,способствующиеснижениюмассытела;  
3) упражнения,объединенныеформекруговойтренировки;  
4) упражнения,способствующиеповышениюбыстротыдвижений.

**2) ПЕРЕЧЕНЬВОПРОСОВ,ВЫНОСИМЫХНАПРОМЕЖУТОЧНУЮАТТЕСТАЦИО(зачет)ПОДИСЦИПЛИНЕ  
«ФИЗИЧЕСКАЯКУЛЬТУРАИСПОРТ»**

1. Понятия«физическаякультура»,«спорт»,«физическоеовоспитание».
2. Физическоеразвитие,физическоесовершенство.Физическаяподготовкаидвигательнаяактивностьчеловека.
3. Физическаякультуракакучебнаядисциплинавысшегопрофессиональногообразованияиеезадачи.
4. Здоровыйобраз жизнии факторыего составляющие.Рольфизическойкультурывформированииздоровогообраза жизни.
5. Социальныибиологическиефакторы,их влияниена физическое развитиечеловека.Воздействиеэкологическихфакторов на организм.
6. Физическаякультуракаксредствоборьбысгиподинамиейигипокинезией.
7. Общаяфизическаяподготовка(ОФП)испециальнаяфизическаяподготовка(СФП)студента.Иххарактеристики.
8. Средствафизическойкультуры.
9. Оздоровительныи силыприродыкаксредствофизическойкультуры.
10. Сила.Средстваиметодыразвитиясилы.
11. Гибкость.Средстваиметодыразвитиягибкости.
12. Ловкость.Средстваиметодыразвитияловкости.
13. Выносливость.Средстваиметодыразвитиявыносливости.
14. Быстрота.Средстваиметодыразвитиябыстроты.
15. Врачебныйконтрольпри занятияхфизическойкультурой,егоцель.Критериифизическогоразвитияфизической подготовленности.
16. Самоконтроль,основныи методы.Дневниксамоконтроляспортомсмена.
17. Двигательный режим бакалавра (психолога, соц. работника, соц. педагога, юриста, социолога, экономиста, программиста идр.). Методы профилактики профессиональных заболеваний.
18. Основныиформыпроизводственнойфизическойкультуры.
19. Массовыйспортиспортывысшихдостижений.Ихцели,задачииразличия.
20. Студенческийспорт.Организацияпланированиеспортивнойподготовкиввузе.
21. Лечебнаяфизическаякультурапризаболеваниях.
22. Адаптивнаяфизическаякультураиспортивнвалидов.

**ОПИСАНИЕПОКАЗАТЕЛЕЙИКРИТЕРИЕВКОНТРОЛЯУСПЕВАЕМОСТИ,ОПИСАНИЕШКАЛОЦЕНИВАНИЯ**

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

**КРИТЕРИИОЦЕНИВАНИЯТЕСТИРОВАНИЯИОТВЕТОВНАПРОМЕЖУТОЧНОЙАТТЕСТАЦИИ**

Притестированиивсеверныеответыберутсязаподробнее100%.Оценкавыставляетсясоответствиестаблицей:

Процентвыполнениязаданийправильныхответов	Зачет
90-100%	зачет
75-90%	
50-75%	незачет
менее 50%	

**7. ОСОБЫЙПОРЯДОКОСВОЕНИЯДИСЦИПЛИНЫДЛЯСТУДЕНТОВ-**

**ИНВАЛИДОВИСТУДЕНТОВСОГРАНИЧЕННЫМИВОЗМОЖНОСТИМИЗДОРОВЬЯ**

Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт» для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровьярегламентировано Федеральными государственными образовательными стандартами высшего образования и Положением об



(утверждено Ученым советом 29августа 2016 г., протокол № 13) и Положением о порядке проведения учебных занятий по дисциплинам(модулям) физической культуры и спортом в Федеральном государственном образовательном учреждении высшего образования «Российский аграрный университет – МСХА имени К.А. Тимирязева» (утверждено Ученым советом 24апреля2017 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 студентов с ограниченными возможностями здоровья применяются специальные средства, адаптированные для таких обучающихся и позволяющие оценить достижение ими запланированных в образовательной программе результатов обучения: уровень сформированности компетенций.

### 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, спортивные и др.
4. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и егопротиводействию, с сопротивлением пружин и предметов (эспандеры, резиновые амортизаторы), с отягощением (гантеля, набивные мячи).
5. Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы спортивных упражнений для профилактики различных заболеваний.
6. Упражнения для воспитания быстроты.
7. Совершенствование и развитие 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 вовремя выполнения упражнений.
17. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации по 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 двигательных, при наличии и врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента.
20. Овладение методикой составления индивидуальных здоровостроящих программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья.

## 8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Никифорова О.Н. Дисциплина "Физическая культура и спорт" в аграрном вузе (теоретический раздел): Учебное пособие / О.Н. Никифорова, Э.В. Макарова. – М.: Российский государственный аграрный университет - МСХА им. К.А. Тимирязева, 2020. – 142 с. - Режим доступа : <http://elib.timacad.ru/dl/local/umo493.pdf>

2. 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, 2016.109с.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ 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.

3. Никифорова О.Н. Фитбол-гимнастика для студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата: Учебно-методическое пособие / О.Н. Никифорова, Т.И. Прохорова, М.В. Хотеева, О.А. Петрова. – М.: Перспектива, 2019. – 154 с.

4. Никифорова О.Н. Дистанционное обучение студентов по дисциплине «Базовая физическая культура» (элективный курс): Учебное пособие / О.Н. Никифорова. М.: Перспектива, 2021.244 с.

5. 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.

6. 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.

7. Чешихина В.В., Никифорова О.Н. Физическая культура: Учебно-методическое пособие / В.В. Чешихина, О.Н. Никифорова. М.: РГАУ-МСХА, 2016.119 с.

### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ, РЕКОМЕНДАЦИИ И ДРУГИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЗАНЯТИЯМ

1. Макарова Э.В. Лечебноеплаваниепри заболеваниях опорно-двигательного аппарата: учебно-методическое пособие /Э. В. Макарова, А. Н. Мелентьев. - Москва: РГАУ-МСХА им. К. А. Тимирязева, 2016. - 94 с.
2. Никитченко С.Ю. Силовая подготовка студентов. Методические рекомендации для студентов и преподавателейфизической культуры. Москва: ФГБОУ ВПО РГАУ МСХА имени К.А. Тимирязева, 2014.- 76 с.
3. Никитченко С.Ю. Практика преподавания греко-римской борьбы в высшем учебном заведении: Учебное пособие /С.Ю. Никитченко, И.СХ . Мусаев, В.И. Дубатовкин. – М.: Редакция журнала "Механизация и электрификация сельского хозяйства", 2020.– 122 с.
4. Сторчевой Н.Ф. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов аграрных вузов: монография / Н. Ф. Сторчевой. — М.: Росинформагротех, 2017. — 140 с.— Режим доступа : <http://elib.timacad.ru/dl/local/t725.pdf>.
5. 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: монография. – М.: РГСУ, 2012. – 170 с.

### 8.3. НОРМАТИВНЫЕ ПРАВОВЫЕ АКТЫ

1. Федеральныйзакон«Офизическойкультуреиспорте РоссийскойФедерации»от04.12.2007№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, программаммагистратуры";
3. Инструкции по организации и содержаниюработы кафедр физического воспитаниявысших учебныхзаведении, утвержденнаяприказом Минобразования 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 оснащенности 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

№	Наименование	Ссылка на ресурс	Доступность
<b>Информационно-справочные системы</b>			
1.	Физическая культура студента. Электронный учебник.Содержание учебника соответствует примерной программедисциплины "Физическая культура" для высших учебныхзаведений	<a href="http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/">http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/</a>	Открытыйдоступ
2.	Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.Ежеквартальный научно-методический журнал РоссийскойАкадемии Образования Российской Государственной АкадемииФизической Культуры	<a href="http://www.infosport.ru/press/fkvot/">http://www.infosport.ru/press/fkvot/</a>	Открытыйдоступ
3.	Теорияипрактика физическойкультуры.Ежемесячныйнаучно-теоретический журнал Государственного Комитета РоссийскойФедерации по физической культуре и туризму, РоссийскойГосударственной Академии физической культуры	<a href="http://tpfk.infosport.ru">http://tpfk.infosport.ru</a>	Открытыйдоступ
4.	СпортивнаяжизньРоссии.Электроннаяверсияежемесячногоиллюстрированного журнала	<a href="http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm">http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm</a>	Открытыйдоступ
5.	Журнал«Культураздоровойжизни»	<a href="http://kzg.narod.ru/">http://kzg.narod.ru/</a>	Открытыйдоступ
6.	Журнал«Адаптивнаяфизическаякультура	<a href="http://www.afkonline.ru/">http://www.afkonline.ru/</a>	Открытыйдоступ
7.	<u>ГТО.Информационныйсайт</u>	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	Открытыйдоступ
8.	<u>Министерствоспорта РоссийскойФедерации</u>	<a href="https://minsport.gov.ru/">https://minsport.gov.ru/</a>	Открытыйдоступ
<b>Электронно-библиотечные системы</b>			
9.	Электронно-библиотечная система РГАУ-МСХА имени К. А. Тимирязева	<a href="http://library.timacad.ru/elektronnyy-katalog">http://library.timacad.ru/elektronnyy-katalog</a>	Открытыйдоступ
10.	<u>НаучнаяэлектроннаябиблиотекаElibrary</u>	<a href="https://www.elibrary.ru/defaultx.asp">https://www.elibrary.ru/defaultx.asp</a>	Открытыйдоступ
11	ЭБС«Лань»	<a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>	Открытыйдоступ
12	ЭБС«Юрайт»	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>	Открытыйдоступ
<b>Профессиональные базы данных</b>			
13	<u>СпортивнаяРоссия</u>	<a href="https://www.infosport.ru/">https://www.infosport.ru/</a>	Открытыйдоступ

### 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 тавестик «Интернет» для слабовидящих;

2. Присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;

3. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху – дублирование в слуху 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 материалы – 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 м<sup>2</sup> на одного студента, открытыми – более 2,0 м<sup>2</sup> 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	Ласти спортивные – 20 шт., доска для плавания – 50 шт.
ул. Лиственничная аллея, д.12Б, Спортивно-оздоровительный комплекс, игровой зал	Таблоэлектронное – 1 шт., Баскетбольный щит – 8 шт., Волейбольная стойка телескопическая – 2 шт., Ворота гандбольные – 2 шт., Шведская стенка – 12 шт., Скамья гимнастическая – 4 шт., Сетка волейбольная – 1 шт., Сетка для большого тенниса – 1 шт., Сетка защитная 8х25м – 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	Таблоэлектронное – 1 шт., Щит баскетбольный – 2 шт., Стойка волейбольная телескопическая – 2 шт., Ворота гандбольные – 2 шт., 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	Таблоэлектронное – 1 шт., Щит баскетбольный – 2 шт., 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 борцовско-е стандартное с двумя кругами – 1 шт., канат гимнастический – 1 шт., манекен борцовский с руками 40 кг, 60 кг, 80 кг – 3 шт., стена шведская – 3 шт.
ул. Лиственничная аллея, д.12Б, Спортивно-оздоровительный комплекс, тренажерный зал	Скамья силовая – 3 шт., скамья Скотта – 1 шт., стойка для приседаний – 2 шт., стойка с гантелями и креплениями – 1 шт., машина Смита – 1 шт., гриф олимпийский – 3 шт., веса (блин обрезиновый) диаметр 51 мм – 10 кг (4 шт.), 15 кг (4 шт.), 20 кг (4 шт.).
ул. Лиственничная аллея, д.8А, Спортивный комплекс теннисных 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 снабжена гантелями – 1 шт., гриф олимпийский – 8 шт., гири 16 кг – 6 шт., гири 24 кг – 2 шт., гири 32 кг – 4 шт., веса (блин обрезиновый) диаметр 51 мм, 0,5 кг (5 шт.), 1,25 кг (8 шт.), 2,5 кг (8 шт.), 5 кг (4 шт.), 10 кг (4 шт.), 15 кг (3 шт.), 20 кг (4 шт.), 25 кг (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 – 2 шт., ворота гандбольные – 4 шт., 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 HP635 (Инв. № 599268) – 1 шт., Доска шахматная магнитная – 1 шт., Доска шахматная гроссмейстерская – 20 шт., 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.

12Учебный корпус,аудитория 314	Блокученический,2-хместный-33шт.Доска меловая – 1 шт. Стол-1шт. Стулофисный-1шт. Компьютер PENTIUM ПК (инв. № 33709/6) – 1 шт.Монитор15LCLRoverSkan(инв.№34799/7)-1шт. Мультимедийныйпроектор экранрулонный(инв.№34020)-1 шт. экраннастенныйсэлектроприводом(инв.№54641/3)
--------------------------------	--

3 Учебный корпус, аудитория 101	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа Экран настенный с электроприводом 1 шт. (Инв №35641/5) Мультимедийный проектор 1 шт. (Инв №596733) Акустическая система 1 шт. (Инв №35647/10) Документ-камера 1 шт. (Инв №35746/5) Видеоплейер 1 шт. (Инв №555064) Системный блок 1 шт. (Инв №210138000003961) Монитор 1 шт. (Инв №210138000003970) Доска меловая 1 шт. Партии 40 шт. Столы для преподавателя 2 шт. Стулья 84 шт.
Центральная научная библиотека имени Н.И. Железнова, Читальные залы библиотеки	

## 11. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ СТУДЕНТАМ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

### *Методические рекомендации при работе над конспектом во время проведения лекции.*

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, рекомендованную 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 смыслы на первоисточниках 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 конспекте следует заносить все, что преподаватель пишет на доске, а также рекомендуемые схемы, таблицы, диаграммы и т.д.

### *Методические рекомендации по организации самостоятельной работы.*

Самостоятельная работа (по В.И. Далю «самостоятельный – человек, имеющий свои твердые убеждения») осуществляется при всех формах обучения: очной и заочной.

Самостоятельная работа приводит обучающегося к получению нового знания, упорядочению и углублению имеющихся знаний, формированию у него профессиональных навыков и умений. Самостоятельная работа выполняет ряд функций: развивающую; информационно-обучающую; ориентирующую и стимулирующую; воспитывающую; исследовательскую.

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 библиотечной вуз, 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.

## 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 упражнений разминки, утренней гигиенической гимнастики и др.

## 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 и практических занятий по физической культуре и спорту (с использованием информационных технологий); современными оздоровительными технологиями; методами организации учебно-исследовательской работы; интерактивными методами обучения; навыками организации и проведения спортивных мероприятий; методикой создания презентаций.

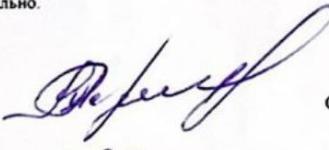
*Лекционные занятия* целесообразно проводить в аудиториях с мультимедийным оборудованием. Содержание лекции включает план, позволяющий всесторонне раскрыть изучение темы. Лекция должна сопровождаться презентацией, в которую необходимо включать базовые моменты содержания лекции. Количество слайдов должно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

На занятиях преподавателю необходимо обращать внимание на формирование у студентов индивидуально-психологических качеств личности, таких как, целеустремленность, волевая активность, толерантность к стрессовым ситуациям, необходимых для формирования готовности студентов к профессиональной деятельности. А также на формирование социально-психологических свойства личности, обеспечивающих эффективное вхождение студента в социокультурное пространство для решения профессиональных задач в составе творческого коллектива и индивидуально.

Программу разработали:

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

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

  
О.Н. Никифорова

  
Э.В. Маркин

## РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу дисциплины Б1.О.24 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»  
ОПОП ВО по направлению подготовки 38.05.01 Экономика, направленности Бизнес-архитектура, учет и финансы, Экономика цифрового предприятия, Организация бизнес-процессов предприятия (квалификация выпускника – бакалавр)

Ивашковой Екатериной Эмильевной, 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 38.05.01 Экономика, направленности Бизнес-архитектура, учет и финансы, Экономика цифрового предприятия, Организация бизнес-процессов предприятия (бакалавриат), разработанной в ФГБОУ ВО «Российский государственный аграрный университет – МСХА имени К.А. Тимирязева», на кафедре физической культуры (разработчик – Никифорова Ольга Николаевна, доцент кафедры физической культуры, кандидат педагогических наук, доцент, Маркин Эдуард Васильевич, кандидат педагогических наук, доцент, Передельский Алексей Анатольевич, доктор педагогических наук, доцент).

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

Предъявлена рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» (далее по тексту Программа) соответствует требованиям ФГОС ВО по направлению подготовки 38.05.01 Экономика. 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 направлению подготовки 38.05.01 Экономика.

В соответствии с Программой за дисциплиной «Физическая культура и спорт» закреплена одна универсальная компетенция и два индикатора этой компетенции. 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 трудоемкость дисциплины «Физическая культура и спорт» составляет 2 зачетные единицы (72 часа).

Информация о взаимосвязи изучаемых дисциплин и вопросам исключения дублирования в содержании дисциплины соответствует действительности. Дисциплина «Физическая культура и спорт» взаимосвязана с другими дисциплинами ОПОП ВО и Учебных планов по направлению подготовки 38.05.01 Экономика 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 15 занятий в интерактивной форме.

Виды, содержание и трудоемкость самостоятельной работы студентов, представленные в Программе, соответствуют требованиям к подготовке выпускников, содержащимся во ФГОС ВО направления подготовки и Учебного плана по направлению подготовки 38.05.01 Экономика.

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 направлению подготовки 38.05.01 Экономика.

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 направлению подготовки 38.05.01 Экономика, направленности Бизнес-архитектура, учет и финансы, Экономика цифрового предприятия, Организация бизнес-процессов предприятия.

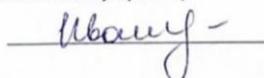
Материально-техническое обеспечение дисциплины соответствует специфике дисциплины «Физическая культура и спорт» и обеспечивает использование современных образовательных, в том числе интерактивных методов обучения.

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 38.05.01 Экономика, направленности Бизнес-архитектура, учет и финансы, Экономика цифрового предприятия, Организация бизнес-процессов предприятия (квалификация выпускника – бакалавр), разработанной доцентом кафедры физической культуры, кандидатом педагогических наук, доцентом Никифоровой О.Н., и.о. зав. кафедрой физической культуры, кандидатом педагогических наук, доцентом Маркиным Э.В. соответствует требованиям ФГОС ВО, современным требованиям экономики, рынка труда и позволит при её реализации успешно обеспечить формирование заявленных компетенций.

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



« 28 » августа 2024 г.