

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

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

м.п.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

Направление подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность
Направленность программы Безопасность технологических процессов и производств
Форма обучения заочная

Программа разработана:

Габиров.А.Б. _____ зав. кафедрой _____ канд.с.-х.наук _____ доцент _____
ФИО (подпись) (должность) (ученая степень) (ученое звание)

Рекомендовано:

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

п. Персиановский, 2023 г.

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

1.1 Планируемый процесс обучения по дисциплине направлен на формирование следующих компетенций:

- владение компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры) (ОК-1);
- владение компетенциями самосовершенствования (сознание необходимости, потребность и способность обучаться) (ОК-4);
- способность работать самостоятельно (ОК-8).

1.2 Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность, представлены в таблице:

Планируемые результаты обучения (этапы формирования компетенций)	Компетенции
<i>Знание</i>	
Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. Основные понятия и компоненты здорового образа жизни.	ОК-1
Средства и методы базовой, спортивной, оздоровительной, профессионально-прикладной физической культуры. Средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, физкультурного самопознания и самосовершенствования	ОК-4
Методы оценки и развития общей выносливости и координации; скоростных и силовых способностей. Основные компоненты технологии управления тренировочно-соревновательным процессом в легкой атлетике, дартсе, настольном теннисе. Правила и системы проведения соревнований по легкой атлетике, дартсу, настольному теннису.	ОК-8
<i>Умение</i>	
Проводить измерения физического и функционального состояние организма в процессе занятий физической культурой.	ОК-1
Применять методы оценки и развития общей выносливости и координации; скоростных и силовых способностей.	ОК-4
Составлять варианты комплексов физических упражнений различной направленности. Составлять варианты комплексов физических упражнений для снятия профессионального утомления. Планировать учебный, тренировочный и соревновательный процесс по легкой атлетике, дартсу, настольному теннису, контролировать результаты работы и своевременно вносить соответствующие коррективы. Уметь применять технологии управления тренировочно-соревновательным процессом в легкой атлетике, дартсе, настольном теннисе.	ОК-8
Уметь применять средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, физкультурного самопознания и самосовершенствования	ОК-8
<i>Навык:</i>	

Владеть навыками применения методов оценки и развития общей выносливости и координации; скоростных и силовых способностей.	ОК-1
Владеть способами комплексной оценки физической и функциональной подготовленности. Владеть навыками выполнения подобранных комплексов упражнений на практических занятиях по легкой атлетике, дартсу, настольному теннису.	ОК-4
Владеть навыками применения технологий управления тренировочно-соревновательным процессом в легкой атлетике, дартсе, настольном теннисе. Владеть навыками самостоятельно проводить занятия по легкой атлетике, дартсу, настольному теннису с общей развивающей, профессионально-прикладной, оздоровительно-корректирующей направленностью. Владеть практическими навыками и методами проведения учебного, тренировочного и соревновательного процесса по легкой атлетике, дартсу, настольному теннису, самоконтроля и контроля результатов работы и своевременно вносить соответствующие коррективы.	ОК-8
Владеть навыками применения средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, физкультурного самопознания и самосовершенствования.	ОК-8
Опыт деятельности	
Иметь опыт деятельности применения методов оценки и развития общей выносливости и координации; скоростных и силовых способностей; методов, средств, технологий проведения учебного, тренировочного и соревновательного процесса по легкой атлетике, дартсу, настольному теннису, самоконтроля и контроля результатов работы и своевременно вносить соответствующие коррективы. Иметь опыт деятельности применения средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, физкультурного самопознания и самосовершенствования.	ОК-8

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

Семестр	Трудоем-кость З.Е. / час.	Контактная работа с преподавателем		Самостоятельная работа, час.	Форма промежуточн ой аттестации (экз./зачет с оценк./зачет)
		Лекций, час.	Контактная работа на промежуточную аттестацию, час.		
Заочная форма обучения 2019, 2020 г. набора					
1	2/72	2	0,2	69,8	Зачет

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

3.1 Структура дисциплины состоит из разделов (тем):

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

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

№	Наименование раздела(темы) дисциплины	Краткое содержание раздела	Кол-во часов/форма обучения
			заочно
			2019, 2020
1	Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	1.Основные понятия и их краткая характеристика. 2. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. 3.Физическая культура как часть общечеловеческой культуры. 4. Физическая культура как учебная дисциплина. 4.1.Основные положения организации физического воспитания в вузе. 4.2.Распределение студентов по учебным отделениям.	0,1
2	Раздел 2. Социально-биологические основы физической культуры.	1. Основные понятия. 2.Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. 3. Естественное возрастное физическое развитие человека - базовая основа для его совершенствовании. 3.1. Возрастные изменения длины тела (рост). 3.2. Естественное становление основных физических качеств. 3.3. Двигательная активность как биологическая потребность организма. 4. Суточные ритмы физиологических процессов.	0,1
3	Раздел 3. Здоровый образ жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	1. Основные понятия. 2. Здоровье человека как ценность. Факторы, определяющие здоровый образ жизни. 3. Влияние окружающей среды на здоровье. 4.Наследственность и ее влияние на здоровье. 5.Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека. 6.Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья, его самооценка. 7.Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.	0,2

		8.Физическое самовоспитание и самосовершенствование - условия здорового образа жизни.	
4	Раздел 4 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студентов. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	1. Средства физической культуры для оптимизации работоспособности. 2. Средства физической культуры для профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов. 3. Средства физической культуры для повышения эффективности учебного процесса.	0,2
5	Раздел 5 Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	1. Методические принципы физического воспитания. 2. Методы физического воспитания. 3. Основы обучения движениям. 4. Средства и методы развития физических качеств. 5. Средства и методы развития силы. 6. Средства и методы развития быстроты движений. 7. Средства и методы развития выносливости. 8. Средства и методы развития гибкости. 9. Средства и методы развития ловкости.	0,2
6	Раздел 6. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности	1. Основные мотивы занятий физическими упражнениями, оптимальная двигательная активность, уровень здоровья. 2. Формы и организация самостоятельных занятий. 2.1. Планирование объема и интенсивности физических упражнений учетом умственной учебной нагрузки. Расчет часов самостоятельных занятий. 3. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей и проделанной работы. Корректировка тренировочных планов. 4. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки. 5. Основные принципы оздоровительной тренировки. 6. Соответствие физической нагрузки уровню здоровья. 7. Всесторонняя направленность оздоровительной тренировки. 8. Рациональное сочетание тренировочных средств различной направленности и ритмичности нагрузки. 9. Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. ЧСС/ПАНО у лиц разного возраста. 10. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности. 11. Особенности самостоятельных занятий для женщин. 12. Участие в соревнованиях в процессе самостоятельных занятий.	0,2
7	Раздел 7 Спорт. Индивидуальный выбор спорта или система физических упражнений.	1. Характеристика основных групп видов спорта. 2. Индивидуальный выбор систем физических упражнений.	0,2
8	Раздел 8 Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.	0,2
9	Раздел 9 Самоконтроль занимающихся физическими	1. Правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. 2. Как построить тренировочное занятие. 3. Ведение дневника самоконтроля.	0,2

	упражнениями		
10	Раздел 10 Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	1. Влияние производственной гимнастики на работоспособность 2. Профилактика профессиональных заболеваний.	0,2
11	Раздел 11 Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста (выпускника Высшей школы)	1. Методические основы производственной физической культуры. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей. 2. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. 3. Роль личности руководителя во внедрении физической культуры в производственный коллектив.	0,2
Итого			2

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

№	Наименование раздела(темы) дисциплины	Вид самостоятельной работы	Кол-во часов/форма обучения
			заочно
			2019 2020
1	Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	1. Основные понятия и их краткая характеристика. 2. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. 3. Физическая культура как часть общечеловеческой культуры. 4. Физическая культура как учебная дисциплина. 4.1. Основные положения организации физического воспитания в вузе. 4.2. Распределение студентов по учебным отделениям.	5,9
2	Раздел 2. Социально-биологические основы физической культуры.	1. Основные понятия. 2. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. 3. Естественное возрастное физическое развитие человека - базовая основа для его совершенствования. 3.1. Возрастные изменения длины тела (рост). 3.2. Естественное становление основных физических качеств. 3.3. Двигательная активность как биологическая потребность организма. 4. Суточные ритмы физиологических процессов.	5,6
3	Раздел 3. Здоровый образ жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	1. Основные понятия. 2. Здоровье человека как ценность. Факторы, определяющие здоровый образ жизни. 3. Влияние окружающей среды на здоровье. 4. Наследственность и ее влияние на здоровье. 5. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека. 6. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья, его самооценка. 7. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности. 8. Физическое самовоспитание и самосовершенствование - условия здорового образа жизни.	5,9
4	Раздел 4 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной	1. Средства физической культуры для оптимизации работоспособности. 2. Средства физической культуры для профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов.	6,4

	деятельности студентов. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	3. Средства физической культуры для повышения эффективности учебного процесса.	
5	Раздел 5 Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	1. Методические принципы физического воспитания. 2. Методы физического воспитания. 3. Основы обучения движениям. 4. Средства и методы развития физических качеств. 5. Средства и методы развития силы. 6. Средства и методы развития быстроты движений. 7. Средства и методы развития выносливости. 8. Средства и методы развития гибкости. 9. Средства и методы развития ловкости.	6,2
6	Раздел 6. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности	1. Основные мотивы занятий физическими упражнениями, оптимальная двигательная активность, уровень здоровья. 2. Формы и организация самостоятельных занятий. 2.1. Планирование объема и интенсивности физических упражнений учетом умственной учебной нагрузки. Расчет часов самостоятельных занятий. 3. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей и проделанной работы. Корректировка тренировочных планов. 4. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки. 5. Основные принципы оздоровительной тренировки. 6. Соответствие физической нагрузки уровню здоровья. 7. Всесторонняя направленность оздоровительной тренировки. 8. Рациональное сочетание тренировочных средств различной направленности и ритмичности нагрузки. 9. Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. ЧСС/ПАНО у лиц разного возраста. 10. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности. 11. Особенности самостоятельных занятий для женщин. 12. Участие в соревнованиях в процессе самостоятельных занятий.	5,9
7	Раздел 7 Спорт. Индивидуальный выбор спорта или система физических упражнений.	1. Характеристика основных групп видов спорта. 2. Индивидуальный выбор систем физических упражнений.	9,4
8	Раздел 8 Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.	6,2
9	Раздел 9 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями	1. Правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. 2. Как построить тренировочное занятие. 3. Ведение дневника самоконтроля.	5,5
10	Раздел 10 Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	1. Влияние производственной гимнастики на работоспособность 2. Профилактика профессиональных заболеваний.	5,9
11	Раздел 11 Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста (выпускника Высшей школы)	1. Методические основы производственной физической культуры. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей. 2. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.	6,9

	3. Роль личности руководителя во внедрении физической культуры в производственный коллектив.	
Контактные часы на промежуточную аттестацию		0,2
Итого		70

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

№ раздела дисциплины. Вид самостоятельной работы	Наименование учебно-методических материалов	Количество в библиотеке / ссылка на ЭБС
Раздел 1	Габибов, А.Б. Легкая атлетика : учебное пособие для студентов всех направлений. Часть 1/ А. Б. Габибов. – Персиановский: Донской ГАУ, 2016. - 64с. URL: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4640 (дата обращения: 01.06.2023) - Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4640
Раздел 2	Габибов, А.Б. Силовая подготовка : учебное пособие для студентов всех специальностей. Часть 2 / А.Б. Габибов. –Персиановский: ДонГАУ, 2010, - 72 с. URL: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4647 (дата обращения: 01.06.2023) - Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4647
Раздел 3	Корнев, В. Г. Физическая культура : курс лекций / В.Г. Корнев, А.Б. Габибов, Н.К. Кадыкова. – Персиановский: ДонГАУ, 2007. - 136 с. URL: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4649 (дата обращения: 01.06.2023) - Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4649
Раздел 4	Комплексная тренировка связующего игрока : учебное пособие / сост.: А. Б. Габибов. – Персиановский: Дон ГАУ, 2015. - 32 с. URL: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4646 (дата обращения: 01.06.2023) - Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4646
Раздел 5	Методика обучения технико-тактическим действиям в настольном теннисе : учебное пособие для студентов всех направлений / сост.: А. Б. Габибов, А.А. Молоканов, И.А. Колесников. – Персиановский: ДонГАУ, 2015. - 76 с. URL: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4648 (дата обращения: 01.06.2023) - Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4648
Раздел 6	Общие основы силовой подготовки волейболистов : учебное пособие / сост.: А. Б. Габибов. – Персиановский : Донской ГАУ, 2016. – 36 с. URL: http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/4639 (дата обращения: 01.06.2023) - Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/4639
Раздел 7	Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие / Е.Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013.–160с.URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945 (дата обращения: 01.06.2023) - ISBN 978-5-4458-	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945

	3076-4. – DOI 10.23681/210945. – Текст : электронный.	
Раздел 8	Баскетбол : учебное пособие для студентов всех направлений / сост. : А.Б. Габиров, Е.В. Пономарева, А.А. Веровская. - Персиановский : ДонГАУ, 2015. - 80 с. URL: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4641 (дата обращения: 01.06.2023) - Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4641
Раздел 9	Физическая культура и спорт : методические указания по изучению дисциплины и выполнению контрольной работы для учащихся факультета заочного обучения всех направлений /сост.: А. Б. Габиров. – Персиановский: Донской ГАУ, 2016. – 28с. URL: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4642 (дата обращения: 01.06.2023) - Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4642
Раздел 10	Габиров, А.Б. Физическая культура : методические рекомендации для выполнения реферативных работ / А.Б. Габиров. - Персиановский: ДонГАУ, 2014. – 48 с. URL: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4650 (дата обращения: 01.06.2023) - Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4650
Раздел 11	Методические рекомендации по использованию методов контроля, самоконтроля и оценки физической подготовленности студентов : методические рекомендации/ сост.: А.Б. Габиров, Н.К. Кадыкова. - Персиановский, ДонГАУ, 2011. - 31с. URL: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4637 (дата обращения: 01.06.2023) - Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4637

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

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

№ Индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате учебной дисциплины обучающиеся должны:	
		I этап Знать	II этап Уметь
ОК-1	владением компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры	Средства и методы физкультурного самопознания	Самостоятельно применять средства и методы физкультурного самопознания
ОК-4	владением компетенциями самосовершенствования (сознание необходимости,	правила применения самосовершенствование;	Пользоваться правилами самосовершенствования.

	потребность и способность обучаться		
ОК-8	способностью работать самостоятельно	Правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности	Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики. Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации. Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения, выполнять приемы защиты и самообороны, страховки, самостраховки. Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

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

5.2.1 Описание шкалы оценивания сформированности компетенций

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

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

Результат обучения по дисциплине	Критерии и показатели оценивания результатов обучения		
	«не зачтено»	«зачтено»	
I этап Знать средства и методы физкультурного самопознания ; правила применения средств и методов физкультурного самопознания (ОК-1) .	Фрагментарное применение навыков средств, методов физкультурного самопознания ; правила применения средств и методов физкультурного самопознания / Отсутствие навыков	В целом успешное, но не систематическое применение навыков средств, методов физкультурного самопознания ; правила применения средств и методов физкультурного самопознания	В целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками применение навыков средств, методов физкультурного самопознания ; правила применения средств и методов физкультурного самопознания
II этап Уметь самостоятельно применять средства и методы физкультурного самопознания и самосовершенствования (ОК-1).	Фрагментарное применение навыков самостоятельно применять средства и методы физкультурного самопознания / Отсутствие навыков.	В целом успешное, но не систематическое применение навыков самостоятельно применять средства и методы физкультурного самопознания	В целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками применение навыков самостоятельно применять средства и методы физкультурного самопознания
III этап Владеть навыками физкультурного самопознания с учетом ориентиров	Фрагментарное применение навыков физкультурного самопознания с учетом	В целом успешное, но не систематическое применение навыков физкультурного самопознания с учетом	В целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками применение навыков

профессионального и личностного роста (ОК-1).	ориентиров профессионального и личностного роста/ Отсутствие навыков.	ориентиров профессионального и личностного роста.	физкультурного самопознания с учетом ориентиров профессионального и личностного роста.
I этап Знать средства и методы физкультурного самосовершенствования; правила применения средств и методов физкультурного самосовершенствования (ОК-4).	Фрагментарное применение навыков средств, методов физкультурного самосовершенствования; правила применения средств и методов физкультурного самосовершенствования/ Отсутствие навыков	В целом успешное, но не систематическое применение навыков средств, методов физкультурного самосовершенствования; правила применения средств и методов физкультурного самосовершенствования	В целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками применение навыков средств, методов физкультурного самосовершенствования; правила применения средств и методов физкультурного самосовершенствования
II этап Уметь самостоятельно применять средства и методы физкультурного самосовершенствования (ОК-4).	Фрагментарное применение навыков самостоятельно применять средства и методы физкультурного самосовершенствования/ Отсутствие навыков.	В целом успешное, но не систематическое применение навыков самостоятельно применять средства и методы физкультурного самосовершенствования.	В целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками применение навыков выполнять самостоятельно применять средства и методы физкультурного самосовершенствования.
III этап Владеть навыками физкультурного самосовершенствования с учетом ориентиров профессионального и личностного роста (ОК-4).	Фрагментарное применение навыков физкультурного самосовершенствования с учетом ориентиров профессионального и личностного роста/ Отсутствие навыков.	В целом успешное, но не систематическое применение навыков физкультурного самосовершенствования с учетом ориентиров профессионального и личностного роста.	В целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками применение навыков физкультурного самосовершенствования с учетом ориентиров профессионального и личностного роста.
I этап Знать правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности (ОК-8).	Фрагментарные знания правил и способов планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности, способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности / Отсутствие знаний	Неполные знания правил и способов планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности, способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания правил и способов планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности, способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности
II этап Уметь выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики. Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации. Преодолевать искусственные и естественные препятствия с	Фрагментарное умение выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики.	В целом успешное, но не систематическое умение выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики. Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации. Преодолевать	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы умение выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики. Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.

<p>использованием разнообразных способов передвижения, выполнять приемы защиты и самообороны, страховки, самостраховки. Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой (ОК-8).</p>	<p>Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации. Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения, выполнять приемы защиты и самообороны, страховки, самостраховки. Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой / Отсутствие умений</p>	<p>искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения, выполнять приемы защиты и самообороны, страховки, самостраховки. Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой</p>	<p>Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения, выполнять приемы защиты и самообороны, страховки, самостраховки. Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой</p>
<p>III этап Владеть навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья, подготовки профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации, организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях, применения методов обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре (ОК-8).</p>	<p>Фрагментарное применение навыков повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья, подготовки профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации, организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях, применения методов обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре / Отсутствие навыков</p>	<p>В целом успешное, но не систематическое применение навыков повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья, подготовки профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации, организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях, применения методов обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре</p>	<p>В целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками применение навыков повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья, подготовки профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации, организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях, применения методов обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре</p>

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

Задания для подготовки к зачету

Типовые контрольные вопросы к зачету

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

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

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

ОК - 1

Знать

Знать социальную роль физической культуры в развитии личности; и подготовке ее к профессиональной деятельности.

1. Физическая культура-часть человеческой культуры.
2. Социальные функции физической культуры и спорта в современном обществе. Средства физической культуры.
3. Понятия о социально-биологических основах физической культуры. Дневник самоконтроля.

Уметь

Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры.

1. Вводная гимнастика. Физкультурная пауза.
2. Самоконтроль, ее цели, задачи и методы исследования.
3. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания.

Навык

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

4. Физическая культура-часть человеческой культуры.
5. Профилактика вредных привычек
6. Понятия о социально-биологических основах физической культуры. Дневник самоконтроля. Самоконтроль, ее цели, задачи и методы исследования.

ОК-4

Знать

Знать влияние оздоровительных систем на профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.

1. Профилактика вредных привычек.
2. Последствие ведущее к отсутствию мышечной активности при студенческом труде.
3. Упражнения обеспечивающие состояние восстановления работоспособность.

Уметь

Выполнять композиции ритмической и аэробной гимнастики, методически правильно дозировать физические нагрузки и осуществлять самоконтроль, применять способы самоконтроля.

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Функциональное проявление в различных сферах жизнедеятельности.
2. Формы и содержание самостоятельных занятий
3. Показатели тренированности в покое

Навык

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

1. Производственная физическая культура, ее цели и задачи. методические основы.
2. Социальные функции физической культуры и спорта в современном обществе.

Средства физической культуры.

3. Дать психофизическую характеристику интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.

ОК-8

Знать

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

1. Владеть врачебным контролем как условием допуска к занятиям физической культуры и спортом
2. Утренняя гигиеническая гимнастика.
3. Факторы проявляющие гравитационный шок

Уметь

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

1. Выбор видов спорта для достижения наивысших спортивных результатов.
2. то является основой совершенствования физических качеств?
3. Характеристика и критерии эффективности использования здорового образа жизни.

Навык

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

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Функциональное проявление в различных сферах жизнедеятельности. Самооценка собственного здоровья.
2. Какие средства являются восстановленными для устранения утомления после значительных физических нагрузок?
3. Формы и содержание самостоятельных занятий

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

ОК-1 владением компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры)

Задания закрытого типа:

1. К основным гигиеническим средствам, обеспечивающим укрепление здоровья, восстановление и повышение общей и спортивной работоспособности относятся

- 1) правила личной гигиены
- 2) психотерапия
- 3) соблюдение рационального распорядка дня
- 4) оптимальные санитарно-гигиенические условия быта
- 5) занятия физическими упражнениями
- 6) хобби

Правильный ответ: 1, 3, 4, 5

2. Выберите правильную последовательность водных процедур при закаливании организма:

- 1) растирание снегом
- 2) обливание
- 3) купание в открытом водоеме
- 4) душ
- 5) влажное обтирание
- 6) моржевание

Правильный ответ: 5, 2, 4, 3, 1, 6

3. Как определяется нагрузка при занятиях спортом?

- 1) Естественная и специально организованная двигательная деятельность человека;
- 2) Процесс, направленный на развитие физических качеств, повышение уровня работоспособности;
- 3) Количественная мера воздействия физических упражнений на организм;
- 4) Результат физической подготовленности.

Правильный ответ: 3

4. Виды спорта, достижения в которых преимущественно связаны с ролью кислородного обеспечения мышечной работы (бег на средние и длинные дистанции в легкой атлетике и др.):

- 1) ациклические
- 2) циклические
- 3) комбинированные

Правильный ответ: 2

5. Установите соответствие:

- 1) сохранение энергетического баланса
- 2) сохранение нормального веса тела

- а) работа внутренних органов
- б) физическая работа
- в) увеличение расхода энергии за счет повышения двигательной активности
- г) соблюдение режима питания

Правильный ответ: 1 – а, в, 2 – б, г

Задания открытого типа:

1. _____ — занятия отдельными видами спорта или физическими упражнениями в разнообразных соревновательных формах с целью активного отдыха, укрепления здоровья, повышения работоспособности и достижения физического совершенства.

Правильный ответ: массовый спорт

2. Первая помощь при _____ - покой, приподнятое положение поврежденной области, холод, тугая повязка, фиксация

Правильный ответ: растяжении

3. _____ — это типичные формы и способы повседневной деятельности человека, укрепляющие и совершенствующий адаптационные (приспособительные) и резервные возможности организма, что обеспечивает успешное выполнение социальных и профессиональных функций.

Правильный ответ: здоровый образ жизни

4. _____ - это состояние организма, характеризующееся временным снижением работоспособности вследствие проделанной работы.

Правильный ответ: утомление

5. _____ – изменения в организме, возникающие при резком несоответствии нагрузки (в основном физической) функциональным возможностям организма.

Правильный ответ: перенапряжение

6. _____ - деятельность, предупреждающая утомление, отличающаяся от основной (предыдущей) деятельности тем, что вызывает возбуждение в другом нервном центре, снимая первоначальную напряженность труда

Правильный ответ: активный отдых

7. _____ - постепенный переход физиологических и биохимических функций к исходному состоянию после выполнения работы, физической нагрузки

Правильный ответ: восстановление

8. Околосуточный цикл тренировки, состоящий, как правило, из двух–шести недельных циклов, обычно заканчивающийся соревнованием или разгрузочной неделей называется _____

Правильный ответ: мезоцикл

9. Совокупность мотивов, определяющих активность и целенаправленность тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена называется _____

Правильный ответ: мотивация

10. _____ - отдых, необходимый для восстановления сил после трудовой деятельности

Правильный ответ: рекреация

11. В физиологии спорта принято все физические упражнения циклического характера

разделять на зоны мощности: максимальную, субмаксимальную, большую и _____

Правильный ответ: умеренную

12. _____ обеспечивает двигательные функции — движения и поддержание необходимого положения тела, а также производство тепла и энергии.

Правильный ответ: мышечная система

13. Здоровье, функциональное состояние и тренированность спортсмена можно определить с помощью функциональных проб: _____ и сердечно-сосудистой систем.

Правильный ответ: дыхательной

14. По своей направленности различаются аэробная, анаэробная и _____ физические нагрузки.

Правильный ответ: смешанная

15. _____ - комплексное медицинское обследование, направленное на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей, достижение высоких спортивных результатов.

Правильный ответ: врачебный контроль

ОК-4 владением компетенциями самосовершенствования (сознание необходимости, потребность и способность обучаться)

Задания закрытого типа:

1. Спорт (в широком понимании) – это:

- 1) процесс воспитания у человека физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, а также передача специальных физических знаний;
- 2) вид социальной практики людей, направленный на оздоровление организма человека и развитие его физических способностей;
- 3) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в этой сфере деятельности;
- 4) педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств.

Правильный ответ: 3

2. Деятельность по восстановлению частично утраченных или ослабленных психофизических функций и способностей человека.

- 1) Физическая культура
- 2) Физическое развитие
- 3) Физическая реабилитация

Правильный ответ: 3

3. Физическими качествами человека являются

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

Правильный ответ: 1, 3, 5

4. Соотнести физического качества с видом спорта, развивающим его

- А) Сила
 - Б) Ловкость (координация)
 - В) Выносливость
 - Г) Гибкость
 - Д) Скорость (быстрота)
1. Легкая атлетика (бег на длинные дистанции)
 2. Гимнастика
 3. Баскетбол
 4. Тяжелая атлетика
 5. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции)

Правильный ответ: А-4, Б-3, В-1, Г-2, Д-5

5. Расставьте правильный порядок применения пяти разделов содержания спортивной тренировки:

- 1) физическая
- 2) теоретическая
- 3) техническая
- 4) психологическая
- 5) тактическая подготовка

Правильный ответ: 2, 1, 3, 5, 4

Задания открытого типа:

1. Спортивная подготовка включает в себя следующие основные разделы: теоретическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, морально-волевая, психологическая подготовка и _____

Правильный ответ: физическая подготовка

2. _____ - нарушение функционального состояния и работоспособности организма, возникающее, как правило, у спортсмена, находящегося в спортивной форме.

Правильный ответ: перетренированность

3. _____ - это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечного напряжения.

Правильный ответ: сила

4. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости - _____

Правильный ответ: гимнастика

5. _____ - совокупность функциональных и морфологических особенностей организма, сложившихся на основе наследственных и приобретенных свойств организма.

Правильный ответ: конституция

6. _____ спортсмен, специализирующийся в преодолении коротких дистанций

Правильный ответ: спринтер

7. _____ бег - это особый вид бега, предполагающий преодоление в процессе

гонки вертикальных препятствий

Правильный ответ: барьерный

8. _____ бег - бег, выплеснувшийся за пределы стадиона – самая популярная дисциплина с точки зрения участия в ней как профессионалов, так и бегунов-любителей

Правильный ответ: шоссейный

9. _____ - бег по более или менее однородному ландшафту без крутых подъемов, спусков и других серьезных преград

Правильный ответ: кросс

10. Классификация физических упражнений по типу сокращения основных мышц делится на: статистические и _____

Правильный ответ: динамические

11. Классификация физических упражнений по вкладу мышечной силы и двигательных качеств делится на: атлетические и _____

Правильный ответ: технические

12. _____ тренировки направлены на развитие двигательных способностей, совершенствуют физические качества. Эта тренировка является важной частью тренировочного процесса, она преобладает во многих видах спорта.

Правильный ответ: кондиционные

13. _____ тренировки помогают оценить уровень подготовки спортсмена к соревнованиям, его общее физическое и эмоциональное состояние, насколько были усвоены новые движения и т. д.

Правильный ответ: контрольные

14. _____ тренировки помогают развивать сразу несколько спортивных особенностей, в рамках одного тренировочного процесса.

Правильный ответ: комбинированные

15. В олимпийской классификации виды спорта подразделяются на шесть групп: _____, скоростно-силовые, сложнокоординационные, единоборства, спортивные игры, многоборья

Правильный ответ: циклические

ОК-8 способностью работать самостоятельно

Задания закрытого типа:

1. Тренироваться нужно:

- 1) натошак
- 2) лучше поздно вечером
- 3) сразу после приема пищи
- 4) через 2-3 часа после приема пищи

Правильный ответ: 4

2. Для достижения заметных результатов рекомендуется заниматься:

- 1) 2-3 раза в неделю

- 2) каждый день
- 3) 4-5 раз в неделю
- 4) 1-2 раза в неделю

Правильный ответ: 3

3. Расставьте по порядку применения пять разделов содержания спортивной тренировки

- 1) тактическая подготовка
- 2) теоретическая
- 3) физическая
- 4) техническая
- 5) психологическая

Правильный ответ: 2, 3, 4, 1, 5

4. Определите, для какого вида нагрузки допускается та или иная частота пульса.

- 1) до 120 уд. / мин
- 2) от 141 до 160 уд. / мин
- 3) свыше 161 уд. / мин
- 4) от 121 до 140 уд. / мин

- а) поддерживающий режим
- б) развивающий
- в) оздоровительный режим
- г) тренирующий

Правильный ответ: 1 – В, 2 – Б, 3 – Г, 4 – А

5. Что нужно сделать перед началом самостоятельных занятий оздоровительным бегом?

- 1) сделать замеры физической развитости тела
- 2) определить степень физической подготовки
- 3) пройти обследование у врача
- 4) перед каждым занятием проводить разминку
- 5) все вышеперечисленные

Правильный ответ: 2, 4

Задания открытого типа:

1. Показатели функционального состояния организма, полученные в процессе самоконтроля, подразделяют на субъективные и _____

Правильный ответ: объективные

2. В процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями рекомендуется применять следующие методы физического воспитания: равномерный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный и _____

Правильный ответ: игровой

3. К объективным показателям физической нагрузки относятся объем и _____

Правильный ответ: интенсивность

4. В самостоятельной тренировке, направленной на укрепление здоровья, преимущество следует отдавать _____ физическим нагрузкам, но иногда

выполнять и анаэробные, поскольку они способствуют повышению функциональных возможностей организма.

Правильный ответ: аэробным

5. _____ - специфическая форма культурной деятельности человека и общества, направленная на раскрытие двигательных возможностей человека в условиях соперничества.

Правильный ответ: спорт

6. _____ - потенциальная возможность человека, выполнить целесообразную мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени. Зависит от внешних условий деятельности и психофизиологических резервов человека.

Правильный ответ: работоспособность

7. _____ - умение управлять своим поведением, потребностями и чувствами овладение методами и приемами психофизической и эмоционально-волевой саморегуляции.

Правильный ответ: саморегуляция

8. Смешанные движения состоят из циклических и _____ движений.

Правильный ответ: ациклических

9. Методы физического воспитания характерные только для процесса физического воспитания - _____ методы

Правильный ответ: специфические

10. Метод физического воспитания применяемые во всех случаях обучения и воспитания - _____ методы

Правильный ответ: общепедагогические

11. _____ метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры они проявляются не изолированно, а в тесном взаимодействии

Правильный ответ: игровой

12. _____ - упражнения на удержание различных поз за счет сокращения мышц (вис на согнутых руках, угол в виси) или напряжение какой-либо группы мышц на 3-6 сек. Отдых между напряжениями 30 сек. Отдых между упражнениями 2-3 мин.

Правильный ответ: статические упражнения

13. _____ - это метод самонаблюдения за состоянием своего организма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом

Правильный ответ: самоконтроль

14. В практике физического воспитания все методы строго _____ упражнения подразделяются на две подгруппы: 1) методы обучения двигательным действиям; 2) методы воспитания физических качеств

Правильный ответ: регламентированного

15. Важным фактором, влияющим на характер восстановительных процессов, является _____

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

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

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

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

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

- по результатам выполнения индивидуальных заданий;

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

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

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

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

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

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

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

- При подготовке к устному экзамену экзаменуемый, как правило, ведет записи в листе устного ответа, который затем (по окончании экзамена) сдается экзаменатору.

- При проведении зачета экзаменационный билет выбирает сам экзаменуемый в случайном порядке.

- Экзаменатору предоставляется право задавать обучающимся дополнительные вопросы в рамках программы дисциплины текущего семестра, а также, помимо теоретических вопросов, давать задачи, которые изучались на практических занятиях.

- Оценка результатов устного аттестационного испытания объявляется обучающимся в день его проведения. При проведении письменных аттестационных испытаний или компьютерного тестирования – в день их проведения или не позднее следующего рабочего дня после их проведения.

- Результаты выполнения аттестационных испытаний, проводимых в письменной форме, форме итоговой контрольной работы или компьютерного тестирования, должны быть объявлены обучающимся и выставлены в зачётные книжки не позднее следующего рабочего дня после их проведения.

Наименование темы контрольного мероприятия	Формируемая компетенция	Этап формирования компетенции	Форма контрольного мероприятия	Дата проведения контрольного мероприятия
Раздел 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	ОК-1, ОК-4, ОК-8	I этап II этап III этап	Контрольный устный опрос	Октябрь
Раздел 2 Социально-биологические основы физической культуры.	ОК-1, ОК-4, ОК-8	I этап II этап III этап		
Раздел 3 Здоровый образ жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	ОК-1, ОК-4, ОК-8	I этап II этап III этап	Контрольный письменный опрос	Ноябрь
Раздел 4 Психфизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студентов. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	ОК-1, ОК-4, ОК-8	I этап II этап III этап		
Раздел 5 Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.	ОК-1, ОК-4, ОК-8	I этап II этап III этап	Реферат	Декабрь
Раздел 6 Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности	ОК-1, ОК-4, ОК-8	I этап II этап III этап		
Раздел 7 Спорт. Индивидуальный выбор спорта или система физических упражнений.	ОК-1, ОК-4, ОК-8	I этап II этап III этап	Контрольный устный опрос	Январь
Раздел 8 Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	ОК-1, ОК-4, ОК-8	I этап II этап III этап		
Раздел 9 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.	ОК-1, ОК-4, ОК-8	I этап II этап III этап	Контрольный письменный опрос	Февраль

Раздел 10 Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	ОК-1, ОК-4, ОК-8	I этап II этап III этап	Реферат	Март
Раздел 11 Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста (выпускника Высшей школы).	ОК-1, ОК-4, ОК-8	I этап II этап III этап	Контрольный письменный опрос	Апрель

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

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

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

Различают фронтальный, индивидуальный и комбинированный опрос. *Фронтальный* опрос проводится в форме беседы преподавателя с группой. Он органически сочетается с повторением пройденного, являясь средством для закрепления знаний и умений. Его достоинство в том, что в активную умственную работу можно вовлечь всех студентов группы. Для этого вопросы должны допускать краткую форму ответа, быть лаконичными, логически увязанными друг с другом, даны в такой последовательности, чтобы ответы студентов в совокупности могли раскрыть содержание раздела, темы. С помощью фронтального опроса преподаватель имеет возможность проверить выполнение студентами домашнего задания, выяснить готовность группы к изучению нового материала, определить сформированность основных понятий, усвоение нового учебного материала, который только что был разобран на занятии. Целесообразно использовать фронтальный опрос также перед проведением практических работ, так как он позволяет проверить подготовленность студентов к их выполнению.

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

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

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

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

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

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

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

Критерии и шкалы оценивания устного опроса

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

Критерии и шкалы оценивания рефератов (докладов)

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

Процедура оценивания компетенций обучающихся основана на следующих стандартах:

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

Промежуточная аттестация осуществляется, в конце каждого семестра и представляет собой итоговую оценку знаний по дисциплине в виде проведения экзаменационной процедуры (экзамена), выставления зачета, защиты курсовой работы.

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

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

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

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

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

При проведении устного экзамена экзаменационный билет выбирает сам экзаменуемый в случайном порядке. При подготовке к устному экзамену экзаменуемый, как правило, ведет записи в листе устного ответа, который затем (по окончании экзамена) сдается экзаменатору.

Экзаменатору предоставляется право задавать обучающимся дополнительные вопросы в рамках программы дисциплины, а также, помимо теоретических вопросов, давать задачи, которые изучались на практических занятиях.

Оценка результатов компьютерного тестирования и устного аттестационного испытания объявляется обучающимся в день его проведения.

Порядок подготовки и проведения промежуточной аттестации в форме зачета

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

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

Основная литература	Количество в библиотеке / ссылка на ЭБС
Легкая атлетика : учебное пособие для студентов всех направлений. Часть 1/ сост. А. Б. Габибов. – Персиановский : Донской ГАУ, 2016. – 64 с. URL: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4640 (дата обращения: 01.06.2023) - Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4640
Баскетбол : учебное пособие для студентов всех направлений / сост. : А.Б. Габибов, Е.В. Пономарева, А.А. Веровская. - Персиановский : ДонГАУ, 2015. - 80 с. URL: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4641 (дата обращения: 01.06.2023) - Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4641
Габибов, А.Б. Силовая подготовка : учебное пособие для студентов всех специальностей/ А.Б. Габибов. –Персиановский : ДонГАУ, 2010. – 72 с. URL: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4647 (дата обращения: 01.06.2023) Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4647
Корнев, В. Г. Физическая культура : курс лекций / В.Г. Корнев, А.Б. Габибов, Н.К. Кадыкова. – Персиановский: ДонГАУ, 2007. - 136 с. URL: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4649 (дата обращения: 01.06.2023) - Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4649
Комплексная тренировка связующего игрока : учебное пособие / сост.: А. Б. Габибов. – Персиановский : Дон ГАУ, 2015. - 32 с. URL: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4646 (дата обращения: 01.06.2023) - Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4646
Методика обучения технико-тактическим действиям в настольном теннисе : учебное пособие для студентов всех направлений / сост.: А. Б. Габибов, А.А. Молоканов, И.А. Колесников. – Персиановский: ДонГАУ, 2015. - 76 с. URL: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4648 (дата обращения: 01.06.2023) - Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4648
Общие основы силовой подготовки волейболистов : учебное пособие / сост.: А. Б. Габибов. – Персиановский : Донской ГАУ, 2016. – 36 с. URL: http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/4639 (дата обращения: 01.06.2023) - Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/4639
Чеснова, Е.Л. Физическая культура : [16+] / Е.Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – ISBN 978-5-4458-3076-4. URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945 (дата обращения: 01.06.2023) – Текст : электронный.	http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view&book_id=210945
Дополнительная литература	Количество в библиотеке / ссылка на ЭБС

Габибов, А.Б. Физическая культура : методические рекомендации для выполнения реферативных работ / А.Б. Габибов. – Персиановский : ДонГАУ, 2014. – 48 с. URL: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4650 (дата обращения: 01.06.2023) - Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4650
Методические рекомендации по использованию методов контроля, самоконтроля и оценки физической подготовленности студентов : методические рекомендации/ сост.: А.Б. Габибов, Н.К. Кадыкова. - Персиановский : ДонГАУ, 2011. - 31с. URL: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4637 (дата обращения: 01.06.2023) – Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4637
Физическая культура и спорт : методические указания по изучению дисциплины и выполнению контрольной работы для учащихся факультета заочного обучения всех направлений /сост.: А. Б. Габибов. – Персиановский: Донской ГАУ, 2016. – 28 с. URL: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4642 (дата обращения: 01.06.2023) - Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4642

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Методические рекомендации по работе над конспектом лекций во время и после проведения лекции.

В ходе лекционных занятий обучающимся рекомендуется выполнять следующие действия. Вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации по их применению. Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций.

Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых о неаудиторное время можно сделать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

Методические рекомендации к практическим занятиям с практикоориентированными заданиями.

При подготовке к практическим занятиям обучающимся необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы. В ходе подготовки к практическим занятиям необходимо освоить основные понятия и методики расчета показателей, ответить на контрольные опросы. В течение практического занятия студенту необходимо выполнить задания, выданные преподавателем, что зачитывается как текущая работа студента и оценивается по критериям, представленным в пунктах 5.4 РПД.

Методические рекомендации по подготовке доклада.

При подготовке доклада рекомендуется сделать следующее. Составить план-конспект своего выступления. Продумать примеры с целью обеспечения тесной связи изучаемой теории с практикой. Подготовить сопроводительную слайд-презентацию и/или демонстрационный раздаточный материал по выбранной теме. Рекомендуется провести дома репетицию выступления с целью отработки речевого аппарата и продолжительности выступления(регламент– 7-10 мин.).

Выполнение индивидуальных типовых задач.

В случае пропусков занятий, наличия индивидуального графика обучения и для закрепления практических навыков студентам могут быть выданы типовые индивидуальные задания которые должны быть сданы в установленный преподавателем срок.

Рекомендации по работе с научной и учебной литературой

Работа с учебной и научной литературой является главной формой самостоятельной работы и необходима при подготовке к устному опросу на практических занятиях, к контрольным работам, тестированию. Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны быть выполнены также аккуратно, содержать ответы на каждый поставленный в теме вопрос, иметь ссылку на источник информации с обязательным указанием автора, названия и года издания используемой научной литературы. Конспект может быть опорным (содержать лишь основные ключевые позиции), но при этом позволяющим дать полный ответ по вопросу, может быть подробным. Объем конспекта определяется самим обучающимся.

В процессе работы с учебной и научной литературой обучающийся может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных вопросов, рассмотренных в источнике);
- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение основных мыслей автора);

Г

- _____

- _____

отовать аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);

8. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ

Перечень лицензионного программного обеспечения

Windows 10 Home Get Genuine

- Microsoft Office 2007 Russian Academic OPEN No Level
- Windows 8.1 Professional
- Office Standard
- Google Chrome Свободно распространяемое ПО
- Unreal Commander Свободно распространяемое ПО, лицензия freeware
- Adobe acrobat reader Свободно распространяемое проприетарное программное обеспечение
- 7-zip Свободно распространяемое ПО
- Dr. Web
- MS Windows 7 OEM OLP NL Legal-ization GetGenuinew COA
- Yandex Browser Свободно распространяемое ПО
- Opera Свободно распространяемое ПО
- Zoom, Свободно распространяемое ПО

Перечень профессиональных баз данных

1. Общероссийская сеть распространения правовой информации «Консультант Плюс».
– Режим доступа: <http://www.consultant.ru>
2. СПС ГАРАНТ. – Режим доступа: <http://www.garant.ru>

Перечень информационных справочных систем

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

Примечание: информационные технологии включают программное обеспечение и информационные справочные системы

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

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа - укомплектована специализированной (учебной) мебелью, техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации.

Учебная аудитория для групповых и индивидуальных консультаций - укомплектована специализированной (учебной) мебелью, техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации.

Учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации - укомплектована специализированной (учебной) мебелью, техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации.

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

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

Оснащенность и адрес помещений

Наименование помещений	Адрес (местоположение) помещений
<p>Аудитория № 82 Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ) групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью (рабочее место преподавателя, столы, стулья, доска меловая (1), трибуна (1)).</p> <p>Технические средства обучения: набор демонстрационного оборудования - ноутбуки (переносной), проектор, проекционный экран; учебно-наглядные пособия обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие рабочим учебным программам.</p> <p>Windows XP Home Счет № 1796 от 24.05.2007 ОООФирма «MagNet» Edition Russian (OEM); OpenOffice Свободно распространяемое ПО лицензия Apache License 2.0, LGPL 2; LibreOffice Свободно распространяемое ПО, лицензия MozillaPublicLicense; Google Chrome Свободно распространяемое ПО, лицензия freeware; Skype Свободно распространяемое проприетарное программное обеспечение; Linux Свободно распространяемое ПО, лицензия GNUGeneralPublicLicense; Dr.Web Договор № РГА 12130035 от 13.12.2022 между ФГБОУ ВО «Донской ГАУ» и ООО «КОМПАНИЯ ГЭНДАЛЬФ»</p>	<p>346493, Ростовская область, Октябрьский район, п. Персиановский, ул.Кривошлыкова, дом № 27</p>
<p>Аудитория № 5 Спортивный зал. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью (место преподавателя).</p> <p>Технические средства обучения: специализированное учебное оборудование - спортивное оборудование и инвентарь (сетка волейбольная (1), стойки для сетки (1 комплект), гири (25), перекиладина (1), брус (1), штанга (1), стол для армспорта (1)).</p>	<p>346493, Ростовская область, Октябрьский район, п. Персиановский, ул. Кривошлыкова, дом № 27</p>
<p>Кабинет № 45 Помещение для самостоятельной работы (электронный читальный зал), укомплектовано специализированной (учебной) мебелью, оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечено доступом в электронную информационно-образовательную среду организации.</p> <p>Windows 8.1 Лицензия №65429551 от 30.06.2015 OPEN</p>	<p>346493, Ростовская область, Октябрьский район, п. Персиановский, ул.Кривошлыкова, дом № 27</p>

<p>95436094ZZE1706 от Microsoft Volume Licensing Service Center; Office Standard 2013 Лицензия № 65429549 от 30.06.2015 OPEN 95436094ZZE1706 Microsoft Volume Licensing Service Center; OpenOffice Свободно распространяемое ПО, лицензия Apache License 2.0, LGPL; Adobe acrobat reader Свободно распространяемое проприетарное программное обеспечение; Zoom Тариф Базовый Свободно распространяемое ПО, ZoomVideoCommunications, Inc.; Skype Свободно распространяемое проприетарное программное обеспечение; Yandex Browser Свободно распространяемое ПО Yandex Browser Свободно распространяемое ПО; Лаборатория ММИС «АС «Нагрузка» Договор 8630 от 04.10.2021 между ФГБОУ ВО «Донской ГАУ» и ООО «Лаборатория ММИС»; Лаборатория ММИС Деканат Договор №6712 от 30.01.2020 между ФГБОУ ВО «Донской ГАУ» и ООО «Лаборатория ММИС»; Лаборатория ММИС«Планы» Договор №576-22 от 11.11.2022 г между ФГБОУ ВО «Донской ГАУ» и ООО «Лаборатория ММИС»; Система контент –фильтрации SkyDNS (SkyDNS агент) Договор №Ю-05284 от 13.09.2021г. ООО «СкайДНС»; Dr.Web Договор № РГА 12130035 от 13.12.2022 между ФГБОУ ВО «Донской ГАУ» и ООО «КОМПАНИЯ ГЭНДАЛЬФ»; 7-zip Свободно распространяемое ПО, GNU Lesser General Public License</p>	
<p>Аудитория № 4 (лаборантская) Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, укомплектованное специализированной мебелью для хранения оборудования. Технические средства обучения: специализированное учебное оборудование - сетка волейбольная (3), канат (2), борцовский манекен (1), шахматы (5), стойки волейбольные (1 комплект), сетка футбольная (2), дротики (9), мишени (3), боксерский мешок (1), гири (25), штанга (1), мячи волейбольные (5), мячи баскетбольные (5), мячи футбольные (5)</p>	<p>346493, Ростовская область, Октябрьский район, п. Персиановский, ул. Кривошлыкова, дом № 32</p>