

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Горский государственный аграрный университет»**

Товароведно-технологический факультет

Кафедра физической культуры и спорта



УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по УВР

Т.Х. Кабалоев

« 26 »

февраля 2020 г.

**Рабочая программа дисциплины
Физическая культура и спорт**

Направление подготовки 21.03.02 - «Землеустройство и кадастр»

Направленность подготовки «Земельный кадастр»

Уровень высшего образования *бакалавриат*

Владикавказ 2020г.

Содержание рабочей программы дисциплины

№п/п	Наименование	Стр.
1	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	3
2	Место дисциплины в структуре образовательной программы	4
3	Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся	5
4	Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий	6
5	Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	9
6	Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	12
7	Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.	18
8	Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины	19
9	Организация образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.	19
10	Перечень программного обеспечения и информационных справочных систем	19
11	Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине	20

1 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

1.1 Цели и задачи дисциплины

Целью физического воспитания студентов вузов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных **задач:**

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
 - знание научно- биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
 - формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
 - овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
 - обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
 - приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

1.2 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины, а также перечень планируемых результатов обучения (знать, уметь, владеть)

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины: ОК-8.

Перечень планируемых результатов обучения.

В результате освоения дисциплины студент должен:

Знать: цели, методы и средства сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования (ОК-8);

Уметь: подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств (ОК-8);

Владеть: навыками саморазвития и методами поддержания хорошей физической формы (ОК-8);

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.Б.08 «Физическая культура и спорт» является дисциплиной базовой части основной образовательной программы по всем направлениям и профилям подготовки и изучается в 1 семестре 1 года очной и заочной формы обучения. Полученные знания закладывают представления о структуре физкультурно-спортивной деятельности, об основных закономерностях физического развития человека, механизмах физиологических процессов организма. Знание основ рекреационной физической культуры дает возможность грамотно организовать учебный и трудовой процесс, поддерживать высокий уровень физических кондиций и работоспособность.

3 Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Объем дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Распределение часов по формам обучения	
	очная	заочная
	семестр	курс
	1	1
1. Контактная работа	32,25	8,25
Аудиторная работа: в том числе:		
лекции	16	4
лабораторные работы		
практические занятия	16	4
семинарские занятия		
Курсовая работа (проект), (консультация защита)		
Контактная работа на промежуточном контроле, в том числе консультации перед экзаменом (ИКР/КрЭС)	0,25	0,25
2. Самостоятельная работа, всего	39,75	63,75
Самостоятельное изучение разделов, самоподготовка	39,75	60
Подготовка к экзамену к зачету/к зачету с оценкой (контроль)		3,75
Вид промежуточной аттестации	зачет	зачет
Общая трудоемкость	часов	72
	Зачетных единиц	2

4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий

4.1 Содержание лекционного курса дисциплины по разделам

№ п/п	Тема и план лекции	Количество часов		Литература из списка	Формируемые компетенции
		Очная форма обучения	Заочная форма обучения		
1	2	3	4	5	6
Раздел 1 Легкая атлетика					
1	Тема 1 Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом, профилактика травматизма. Обучение технике бега на короткие дистанции	2	2	2,5,6,7,9	ОК-8
	1.1 Правила техники безопасности 1.2 Профилактика травматизма 1.3.Методика техники бега на короткие дистанции				
2	Тема 2 Обучение технике бега средние дистанции. Кроссовый бег	2		2,5,6,7,9	ОК-8
	2.1 Методика техники бега на средние дистанции 2.2 Особенности кроссового бега 2.3 Дистанции кроссового бега				
3	Тема 3 Обучение технике прыжка в длину с места толчком двумя ногами	2		2,5,6,7,9	ОК-8
	3.1 Описание техники выполнения прыжка в длину с места 3.2 Прыжковые упражнения и подвижные игры				
Раздел 2 Оздоровительные виды гимнастики					
4	Тема 4. Виды оздоровительной аэробики	2		2,5,6,7,9	ОК-8
	4.1 Основы базовой аэробики 4.2 Особенности методики проведения занятий по аэробике				
5	Тема 5 Виды атлетической гимнастики	2		2,5,6,7,9	ОК-8
	5.1 Понятие и сущность атлетической гимнастики 5.2 Развитие и виды атлетической гимнастики				
6	Тема 6 Техника классических упражнений в гиревом спорте, пауэрлифтинге, армрестлинге, тяжелой атлетике	2		2,5,6,7,9	ОК-8
	6.1 Задачи развития силовых способностей				

	6.2 Методика техники выполнения классических силовых упражнений				
7	Тема 7 Техника соревновательных упражнений в гиревом спорте, пауэрлифтинге, армрестлинге, тяжелой атлетике	2		2,5,6,7,9	ОК-8
	7.1 Соревновательные упражнения и их характеристика 7.2 Соревновательные упражнения и их роль в тренировочном процессе				
Раздел 3 Летний полиатлон					
8	Тема 8 Особенности вида спорта и спортивных дисциплин		2	2,5,6,7,9	ОК-8, ОК-9
	8.1 Дисциплины летнего полиатлона 8.2 Виды спортивных состязаний в летнем полиатлоне				
9	Тема 9 Бег на короткие дистанции в полиатлоне	2		2,5,6,7,9	ОК-8
	9.1 Особенности методики развития быстроты в полиатлоне. 9.2 Средства развития скоростных способностей				
	Всего	16	4		

4.2 Практические (семинарские) занятия

Наименование раздела, темы занятия	Количество часов по формам обучения		Формируемые компетенции
	очная	заочная	
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Раздел 1 Легкая атлетика			
Тема 1 Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом, профилактика травматизма Обучение технике бега на короткие дистанции 1.1 Опрос по усвоению правил техники безопасности. 1.2 Методика обучения технике бега на короткие дистанции. 1.3 Техника высокого старта и стартового ускорения. 1.4 Тестирование по контрольным нормативам	2	2	ОК-8
Тема 2 Обучение технике бега средние дистанции. Кроссовый бег 2.1 Методика обучения технике бега на средние дистанции: (обучение бега по прямой с постоянной скоростью, обучение технике бега по повороту. 2.2 Совершенствование техники. 2.3 Тестирование по контрольным нормативам.			
Тема 3 Обучение технике прыжка в длину с места толчком двумя ногами 3.1 Обучение технике прыжка в длину (фазы прыжка). 3.2 Совершенствование техники.	4		ОК-8

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Раздел 2. Оздоровительные виды гимнастики			
<u>Тема 4.</u> Виды оздоровительной аэробики 4.1 Развитие физических качеств на занятиях по оздоровительной аэробике. 4.2 Совершенствование комплекса упражнений по оздоровительной аэробике.	2		
<u>Тема 5</u> Виды атлетической гимнастики 5.1 Развитие физических качеств на занятиях по атлетической гимнастике(работа с отягощениями) 5.2 Совершенствование комплекса упражнений с отягощениями.	4	2	ОК-8
<u>Тема 6</u> Техника классических упражнений в гиревом спорте, пауэрлифтинге, армрестлинге, тяжелой атлетике 6.1 Обучение базовым силовым упражнениям с атлетическими снарядами. 6.2 Совершенствование базовых силовых упражнений в указанных дисциплинах. 6.3 Тестирование по контрольным нормативам.			
<u>Тема 7</u> Техника соревновательных упражнений в гиревом спорте, пауэрлифтинге, армрестлинге, тяжелой атлетике 7.1 Обучение технике соревновательных упражнений в указанных спортивных дисциплинах. 7.2 Совершенствование техники соревновательных упражнений в гиревом спорте, пауэрлифтинге, армрестлинге, тяжелой атлетике. 7.3 Тестирование по контрольным нормативам.	2		ОК-8
РАЗДЕЛ 3 Летний полиатлон			
<u>Тема 8</u> Особенности вида спорта и спортивных дисциплин 8.1 Обучение спортивным дисциплинам летнего полиатлона(троеборье, пятиборье). 8.2 Совершенствование физических качеств в указанных дисциплинах(троеборье,пятиборье). <u>Тема 9</u> Бег на короткие дистанции в полиатлоне 9.1 Обучение технике бега на короткие дистанции в полиатлоне. 9.2 Совершенствование бега на короткие дистанции (60м) в летнем полиатлоне.	2		ОК-8
Всего	16	4	

4.3 Лабораторные работы (не предусмотрены учебным планом)

5 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Самостоятельная работа студентов

5.1 Виды и объем самостоятельной работы

№ п/п	Вид самостоятельной работы	Объем в часах		Форма контроля	Формируемые компетенции
		очная форма обучения	заочная форма обучения		
1	Проработка конспекта лекций и учебной литературы	6	18	устный опрос	ОК-8
2	Подготовка к тестированию	8	7	тестирование	ОК-8
3	Самостоятельное изучение литературы и электронных источников информации по темам	20	20	устный опрос, реферат	ОК-8
4	Подготовка рефератов по индивидуальным заданиям	5,75	18,75	реферат, защита реферата	ОК-8
	Всего	39,75	63,75		

5.2 Задания для самостоятельной работ

Наименования разделов, тем	Теоретические вопросы и другие виды заданий по самостоятельной работе	Формируемые компетенции	Контроль выполнения работ
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Тема 1. Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом, профилактика травматизма. Обучение технике бега на короткие дистанции	1. Основные мероприятия обеспечивающие профилактику травматизма на занятиях по физической культуре. 2. Средства развития скоростных способностей. 3. Методика обучения разбега с низкого старта.	ОК-8	Опрос, реферат, тест
Тема 2. Обучение технике бега средние дистанции. Кроссовый бег	1. Особенности бега на средние дистанции. 2. Методика обучения бегу на средние дистанции. 3. Кроссовый бег на 1500 м.	ОК-8	Опрос, реферат
Тема 3. Обучение технике прыжка в длину с места толчком двумя ногами	1. Описание техники выполнения прыжка в длину с места. 2. Методика техники прыжка в длину с места двумя ногами. 3. Тестирование по контрольным нормативам.	ОК-8	Опрос, реферат, тест
Тема 4. Виды оздоровительной аэробики	1. Основы базовой аэробики 2. Особенности проведения занятий оздоровительной аэробикой.	ОК-8	Опрос, реферат

1	2	3	4
Тема 5. Виды атлетической гимнастики	1. Общие требования к обучающимся при проведении занятий в тренажерном зале. 2. Развитие физических качеств на занятиях по атлетической гимнастике.	ОК-8	Опрос, реферат
Тема 6. Техника классических упражнений в гиревом спорте, пауэрлифтинге, армрестлинге, тяжелой атлетике	1. Силовые упражнения используемые на занятиях по атлетической гимнастике. 2. Совершенствование базовых силовых упражнений в указанных дисциплинах.	ОК-8	Опрос, реферат
Тема 7. Техника соревновательных упражнений в гиревом спорте, пауэрлифтинге, армрестлинге, тяжелой атлетике	1. Обучение технике соревновательных упражнений в указанных спортивных дисциплинах. 2. Тестирование по контрольным нормативам.	ОК-8	Опрос, реферат
Тема 8. Особенности вида спорта и спортивных дисциплин в полиатлоне	1. Общая характеристика спортивных дисциплин в (троеборье, пятиборье) 2. Основные формы тренировочного процесса.	ОК-8	Опрос, реферат
Тема 9. Бег на короткие дистанции в полиатлоне	1. Методика обучения технике бега на короткие дистанции в полиатлоне. 2. Тестирование по контрольным нормативам.	ОК-8	Опрос, реферат, тест

5.3 Тематика рефератов, докладов, контрольных и курсовых работ

5.3.1 Тематика рефератов

1. Роль физической культуры в развитии человека.
2. Возможности физической культуры в развитии и формировании основных качеств и свойств личности.
3. Изменения, происходящие в организме человека при систематических занятиях физическими упражнениями, спортом, туризмом.
4. Контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
5. Основные мероприятия обеспечивающие профилактику травматизма на занятиях по физической культуре.
6. Средства развития скоростных способностей.
7. Особенности бега на средние дистанции.
8. Методика обучения бегу на средние дистанции
9. Описание техники выполнения прыжка в длину с места.

10. Особенности проведения занятий оздоровительной аэробикой.
11. Общие требования к обучающимся при проведении занятий в тренажерном зале.
12. Развитие физических качеств на занятиях по атлетической гимнастике
13. Силовые упражнения используемые на занятиях по атлетической гимнастике.
14. Общая характеристика спортивных дисциплин в (троеборье, пятиборье)
15. Роль физических упражнений в режиме дня студентов.
16. Методика закаливания человека.
17. Основные приемы борьбы с вредными привычками.
18. Влияние осанки на здоровье человека.
19. Влияние алкоголя, никотина и наркотических веществ на развитие личности и состояние здоровья.
20. Утомление и восстановление организма. Роль физических упражнений в регулировании этих состояний.
21. Методика занятий физической культурой и спортом в зависимости от индивидуальных особенностей организма.

5.3.2 Тематика докладов

(доклады не предусмотрены учебным планом)

5.3.3 Тематика контрольных работ

(Контрольные работы не предусмотрены учебным планом)

5.4 Тематика курсовых работ

(Курсовые работы не предусмотрены учебным планом)

5.5 Перечень учебно-методической литературы для самостоятельной работы по дисциплине

1. Таланцева, В.К. Методико-практический раздел дисциплины «Физическая культура и спорт»: учебное пособие / В.К. Таланцева, Л.Ш. Пестряева. – Часть 1. – Чебоксары: ЧГСХА, 2017. — 148 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/139081>.
2. Жуков, Р. С. Основы спортивной тренировки : учебное пособие / Р. С. Жуков. — Кемерово : КемГУ, 2014. — 110 с. — ISBN 978-5-8353-1717-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/61414>.
3. Таланцева, В.К. Методика судейства игровых видов спорта (баскетбол, волейбол, футбол): учебное пособие / составители: В.К. Таланцева, Л.Ш. Пестряева. – Чебоксары: ЧГСХА, 2017. – 95 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/139074>.
4. Козлов, Я. Е. Тактическая подготовка игроков в мини-футбол : учебно-методическое пособие / Я. Е. Козлов. — Воронеж : ВГИФК, 2019. — 52 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. —

URL: <https://e.lanbook.com/book/140341>.

5. Методика обучения технике и тактике игры в баскетбол: методические рекомендации / составители И.В. Кудрякова, Р.А. Дрепелев. – пос. Караваево: КГСХА, 2017. – 49 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/133588>.

6. Подвижные игры на занятиях легкой атлетикой, баскетболом, волейболом, общефизической подготовкой: учебно-методическое пособие / составители Ю.И. Якунин, С.Н. Якунина. – пос. Караваево: КГСХА, 2017. – 38 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/133630>.

6 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Фонд оценочных средств включает в себя:

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

Паспорт фонда оценочных средств

№ п/п	Разделы (темы) дисциплины	Контролируемые компетенции (или ее части)	Оценочные средства
	Раздел 1. Легкая атлетика	ОК-8	Вопросы раздела
1	Тема 1. Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом, профилактика травматизма. Обучение технике бега на короткие дистанции	ОК-8	Опрос, реферат, тест
2	Тема 2. Обучение технике бега средние дистанции. Кроссовый бег	ОК-8	Опрос, реферат
3	Тема 3. Обучение технике прыжка в длину с места толчком двумя ногами	ОК-	Опрос, реферат, тест
	Раздел 2. Оздоровительные виды гимнастики	ОК-8	Вопросы раздела
4	Тема 4. Виды оздоровительной аэробики	ОК-8	Опрос, реферат
5	Тема 5. Виды атлетической гимнастики	ОК-8	Опрос, реферат
6	Тема 6. Техника классических упражнений в гиревом спорте, пауэрлифтинге, армрестлинге, тяжелой атлетике	ОК-8	Опрос, реферат
7	Тема 7. Техника соревновательных упражнений в гиревом спорте, пауэрлифтинге, армрестлинге, тяжелой атлетике	ОК-8	Опрос, реферат
	Раздел 3. Летний полиатлон	ОК-8	Вопросы раздела
8	Тема 8. Особенности вида спорта и спортивных дисциплин	ОК-8	Опрос, реферат
9	Тема 9. Бег на короткие дистанции в полиатлоне	ОК-8	Опрос, реферат, тест

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

Требования к результатам освоения дисциплины

№ п/п	Индекс компетенции	Уровни сформированности компетенции		
		Пороговый	Достаточный	Повышенный
	ОК-8	Знать: цели, методы и средства сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования	Знать: цели, методы и средства сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования Уметь: подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	Знать: цели, методы и средства сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования Уметь: подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств Владеть: навыками саморазвития и методами поддержания хорошей физической формы

Описание шкалы оценивания:

на зачет

№п/п	Оценивание	Требования к знаниям
1	Зачтено	Компетенции освоены
2	Не зачтено	Компетенции не освоены

6.3 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

6.3.1 Вопросы текущего контроля

РАЗДЕЛ № 1. Легкая атлетика

1. Дисциплины легкой атлетики и их характеристика
2. Основные направления тренировки в легкой атлетике
3. Средства развития скоростных способностей
4. Методика обучения разбега с низкого старта
5. Методика обучения бега на короткие дистанции
6. Техника бега на повороте. Средства.
7. Тестовые нормативы, как форма контроля.

РАЗДЕЛ № 2. Оздоровительные виды гимнастики

1. Оздоровительные виды гимнастики и их разновидности
2. Виды оздоровительной аэробики
3. Развитие физических качеств на занятиях по оздоровительной аэробике.
4. Совершенствование комплекса упражнений по оздоровительной аэробике.
5. Развитие физических качеств на занятиях по атлетической гимнастике.
6. Обучение базовым силовым упражнениям с атлетическими снарядами.
7. Совершенствование базовых силовых упражнений в указанных дисциплинах.

РАЗДЕЛ № 3. Летний полиатлон

1. Особенности вида спорта и спортивных дисциплин (полиатлон)
2. Материально-техническое обеспечение и техника безопасности
3. Основные формы тренировочного процесса
4. Обучение спортивным дисциплинам летнего полиатлона (троеборье, пятиборье).
5. Совершенствование физических качеств в указанных дисциплинах (троеборье, пятиборье).
6. Система спортивного отбора
7. Тестовые нормативы, как форма контроля

6.3.2 Вопросы промежуточного контроля

1. Какие группы обучающихся допускаются к занятиям по физической культуре?
2. Общие требования к обучающимся на занятиях по легкой атлетике.
3. Общие требования к обучающимся при проведении занятий в тренажерном зале.
4. Общие требования при проведении занятий по летнему полиатлону.
5. Общие требования к обучающимся при проведении занятий по гимнастике.
6. Требования безопасности к обучающимся перед началом проведения занятия.
7. Требования безопасности к обучающимся при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.
8. Требования безопасности к обучающимся по окончании занятия.
9. Основные мероприятия обеспечивающие профилактику травматизма на занятиях по физической культуре.
10. Оздоровительная аэробика и ее специфические особенности.
11. Виды оздоровительной аэробики. Особенности проведения занятий оздоровительной аэробикой.
12. Виды атлетической гимнастики.
13. Объясните термин «стартовое положение атлета»?
14. От чего зависит результат в беге на короткие дистанции?
15. Определение победителей в беге на короткие дистанции.
16. Влияние длины и частоты беговых шагов на результат в беге на средние дистанции?
17. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.
18. Классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений.
19. Какие виды летнего полиатлона вы можете перечислить?
20. Назовите виды специальных упражнений используемых в обучении стрельбе в полиатлоне?
21. Система спортивного отбора.

6.3.3 Билеты (Типовые билеты)

Федеральное государственное образовательное учреждение высшего образования

«Горский государственный аграрный университет»

Кафедра Физической культуры и спорта

Дисциплина «Физическая культура и спорт» для студентов 1 курса
агрономического факультета направление подготовки
21.03.02 - «Землеустройство и кадастр»

БИЛЕТ № 1 (к зачету)

1. История развития спорта
2. Общие требования к обучающимся при проведении занятий
3. Общие требования к обучающимся на занятии по ОФП.

Составитель

Тедеев М.Т.

Составитель

Санакоева И.Т.

Зав. кафедрой

Тедеев М.Т.

2020г.

Критерии оценки:

Оценка (зачтено) ставится, если: полно раскрыто содержание материала билета; материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности; продемонстрировано системное и глубокое знание программного материала; точно используется терминология; показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации; продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость компетенций, умений и навыков; ответ прозвучал самостоятельно, без наводящих вопросов; продемонстрирована способность творчески применять знание теории к решению профессиональных задач; продемонстрировано знание современной учебной литературы; допущены одна- две неточности при освещении второстепенных вопросов, которые исправляются по замечанию.

Оценка (не зачтено) ставится, если не раскрыто основное содержание учебного материала; обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала; допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов; не сформированы компетенции, умения и навыки.

6.3.4 Примерные тесты

РАЗДЕЛ № 1. Легкая атлетика

ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ № 1

Тема: Физическая культура и спорт (ОФП)

1. Целью физической культуры является:

- A. улучшение рациона питания
- B. профессиональное занятие спортом
- C. укрепление здоровья
- D. развитие сколиоза

2. Дисциплиной легкой атлетики являются:

- A. метание гранаты
- B. пауэрлифтинг
- C. бег на короткие дистанции
- D. прыжки в длину с места

3. Кроссовый бег:

- A. 60 метров
- B. 100 метров
- C. 400 метров
- D. 1500 метров

4. Бег с препятствиями?

- A. спринт
- B. стиль-чейз
- C. эстафета
- D. стайерский бег

5. Какая из перечисленных дисциплин является легкоатлетической?

- A. прыжки на батуте
- B. прыжки с трамплина
- C. прыжки с парашютом
- D. прыжок в высоту

6. Средства развития скоростных способностей:

- A. Бег с ускорением на 50-80 м
- B. бег на 400 метров
- C. бег с барьерами
- D. прыжок с шестом

7. Что не является легкоатлетическим многоборьем:

- A. летний полиатлон
- B. метание ядра
- C. эстафета на 4x400 метров
- D. современное пятиборье

8. К физическим качествам относятся:

- A. зрение
- B. слух
- C. гибкость
- D. обоняние

9. Какое физическое качество характеризует бегуна-стайера?

- A. Ловкость
- B. Гибкость
- C. Выносливость

Д. Быстрота

10. Метод восстановления в легкой атлетике:

А. Закаливание

В. Плавание

С. Массаж

Д. Гладкий бег

**Критерии оценки результатов тестовых заданий
(все задания содержат по 10 вопросов, в каждом 4 варианта ответов,
из которых один правильный):**

(стандартная)	(тестовые нормы: % правильных ответов)
«отлично»	90-100 %
«хорошо»	61-89 %
«удовлетворительно»	50-60 %
«неудовлетворительно»	менее 50 %

6.3.5 Зачетные требования

по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Контрольные нормативы	Мужчины			Женщины		
	оценка			оценка		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег 100 метров (сек)	14,4	14,1	13,1	18,0	17,0	16,5
Бег 1000 метров (мин/сек)	3.30,0	3.50,0	4.15,0	3.45,0	4.00,0	4.10,0
Челночный бег 3x10 (с)	8,0	7,7	7,1	9,0	8,8	8,2
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз) или подтягивание из ви- са на высокой перекладине (раз) или рывок гири 16 кг. (раз)	28	32	44			
	10	12	15			
	21	25	43			
Наклон вперед из положения стоя на гимна- стической скамье (от уровня скамьи-см)	+6	+8	+13	+8	+11	+16
Бег на длинные дистанции (мин/сек): 2000метров (девушки) 3000 метров (юноши)	14.30,0	13.40,0	12.00,0	13.10,0	12.30,0	10.50,0
Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин (раз)	33	37	48	32	35	43
места толчком двумя ногами (см)	210	225	240	170	180	195
Метание гранаты (м)	33	35	37	14	17	21
Полиатлон. Бег на короткие дистанции: (мин/сек):60м (девушки) 60м (юноши)	9,3	9,1	8,9	10,3	10,1	9,9

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

Знания, умения, навыки обучающегося на зачете оцениваются:
«зачтено» и «не зачтено».

Оценивание обучающегося на зачете

Оценка	Требования к знаниям
«зачтено» (компетенции освоены)	Выполнены все лабораторные (практические) работы. По теоретической части есть положительные оценки (коллоквиум, контрольная работа, тестирование и др.)
«не зачтено» (компетенции не освоены)	Имеются невыполненные (не отработанные) лабораторные или практические работы. Промежуточную аттестацию не прошел (получил неудовлетворительную оценку на коллоквиуме, контрольной работе, тестировании и т.д.)

7 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

а) основная литература

1. Блинков, С.Н. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие / С.Н. Блинков, В.А. Мезенцева, С.Е. Бородачева. – Самара: СамГАУ, 2018. – 161 с. – ISBN 978-5-88575-500-9. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/109462>.
2. Бомин, В. А. Организация занятий физической культурой и спортом студентов: учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб. – Иркутск: Иркутский ГАУ, 2019. – 322 с. // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/133353>.
3. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / Бишаева А.А. – Москва: КноРус, 2017. – 299 с. – (для бакалавров). – ISBN 978-5-406-05586-1. – URL: <https://book.ru/book/920786>. – Текст: электронный.

б) дополнительная литература

4. Таланцева, В.К. Методико-практический раздел дисциплины «Физическая культура и спорт»: учебное пособие / В.К. Таланцева, Л.Ш. Пестряева. – Часть 1. – Чебоксары: ЧГСХА, 2017. — 148 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/139081>.
5. Жуков, Р. С. Основы спортивной тренировки : учебное пособие / Р. С. Жуков. — Кемерово : КемГУ, 2014. — 110 с. — ISBN 978-5-8353-1717-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/61414>.
6. Таланцева, В.К. Методика судейства игровых видов спорта (баскетбол, волейбол, футбол): учебное пособие / составители: В.К. Таланцева, Л.Ш. Пестряева. – Чебоксары: ЧГСХА, 2017. – 95 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/139074>.
7. Козлов, Я. Е. Тактическая подготовка игроков в мини-футбол : учебно-методическое пособие / Я. Е. Козлов. — Воронеж : ВГИФК, 2019. — 52 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/140341>.
8. Методика обучения технике и тактике игры в баскетбол: методические рекомендации / составители И.В. Кудрякова, Р.А. Дрепелев. – пос. Караваево: КГСХА, 2017. – 49 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/133588>.
9. Подвижные игры на занятиях легкой атлетикой, баскетболом, волейболом, общефизической подготовкой: учебно-методическое пособие / составители Ю.И. Якунин, С.Н. Якунина. – пос. Караваево: КГСХА, 2017. – 38 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/133630>.



8 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия документа
Система автоматизации библиотек ИРБИС64; ООО «ЭйВиДи-систем» http://support.open4u.ru Договор № А-4488 от 25.02.2016; Договор № А-4490 от 25.02.2016	25.02.2016 г. бессрочно
ЭБС издательства «Лань» www.e.lanbook.ru Договор № 147-19 от 28.03.2019	09.01.2020 г. – 09.01.2021 г.
ЭБС ООО «ЗНАНИУМ» http://znanium.com Договор № 4232 от 21.01.2020	01.01.2020 г. – 15.09.2020 г.
ЭБС ООО «КноРус медиа» www.book.ru Договор № 18498169 от 09.09.2019	19.09.2019 г. – 19.09.2020 г.
Справочно-правовая система «Гарант» (http://www.garant.ru)	25.02.2016 г. бессрочно

9 Организация образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Обучение по дисциплине лиц, относящихся к категории инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

В случае возникновения необходимости обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья в Горском ГАУ предусматривается создание специальных условий, включающих в себя использование специальных образовательных программ, методов воспитания, дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания университета и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

При получении высшего образования обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются бесплатно учебная литература, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

С учетом особых потребностей обучающимся с ограниченными возможностями здоровья обеспечивается предоставление учебных, лекционных материалов в электронном виде.

10 Перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Лицензионное Программное Обеспечение	кол-во лиц.	лицензия/договор
Microsoft Office Standard 2007	700	лиц.
Microsoft Windows 7	700	лиц.
Антивирус Касперский	700	лиц.
"Гарант"-информационно-правовое обеспечение	безл	лиц.

11 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине Материально-техническое обеспечение дисциплины

Дворец спорта, включающий многопрофильный спортивный зал, плавательный бассейн 50 м, спортивный зал для настольного тенниса, шахматный клуб, стрелковый тир.

Все виды специализированной мебели, оборудования, тренажеров, спортивного и стрелкового инвентаря.

Учебный корпус № 13. (Дворец спорта).

Спортивный зал, состоящий из трёх секций: зал для мини-футбола, зал спортивной борьбы, зал тяжелой атлетики.

Все виды специализированной мебели, оборудования, тренажеров, спортивного инвентаря.

Учебный корпус № 14. (спортивный зал).

Для самостоятельной работы:

Учебно-методический кабинет для самостоятельной работы, НИРС и курсового проектирования, количество посадочных мест – 24. № 8.4.01.

Учебный корпус № 8. (товароведно - технологический факультет).

Читальные залы; электронно-информационный отдел научной библиотеки Горского ГАУ.

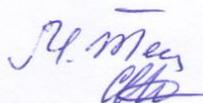
Специализированная мебель; система комфортного кондиционирования с (подогревом) форм-фактор -сплит-система GREE; Книжный сканер ЭЛАР-ПланСкан АЗ-Ц; комплект компьютерной техники в сборе (10 единиц) с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечения доступа в электронно-информационную образовательную среду Горского ГАУ.

Учебный корпус № 6, Библиотека.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» разработана в составе ОПОП (Основная профессиональная образовательная программа высшего образования) по направлению подготовки 21.03.02 Землеустройство и кадастры (профилю) "Земельный кадастр" в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 21.03.02 Землеустройство и кадастры (уровень-бакалавр), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 октября 2015 г. № 1084 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 21.10.2015 г. № 39407).

АВТОРЫ:

доцент
доцент



М.Т. Тедеев
И.Т. Санакоева

РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА:

Кафедрой физической культуры и спорта,

протокол № 7 от «21» 02 2020г.

Заведующий кафедрой, доцент



М.Т. Тедеев

Методическим советом агрономического факультета,

протокол № 3 от «19» 02 2020 г.

Председатель Методического совета,
канд. с.-х. наук, доцент

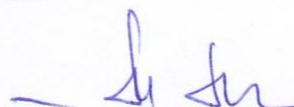


А.А. Сабанова

Советом агрономического факультета,

протокол № 8 от «20» 02 2020 г.

Председатель Совета,
канд. с.-х. наук, доцент



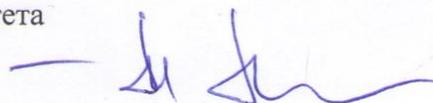
Т.К. Лазаров

Директор библиотеки



К.Л. Погосова

Декан агрономического факультета
канд. с.-х. наук, доцент



Т.К. Лазаров

Рабочая программа дисциплины утверждена в составе основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 21.03.02 Землеустройство и кадастры решением Ученого совета ФГБОУ ВО Горский ГАУ, протокол № 6 от «26» 02 2020г.