

ФГБОУ ВО  
«АГУ»

Федеральное государственное бюджетное  
учреждение высшего образования  
«Адыгейский государственный университет»

Рабочая программа дисциплины (модуля)

**СМК. ОП-2/РК-7.3.3**

«УТВЕРЖДАЮ»

Декан экономического факультета

А.А. Тамов

«18.03» 2021г



**Рабочая программа дисциплины (модуля)**

Б1.О.32 Физическая культура и спорт

**направление подготовки** 38.03.03 Управление персоналом

**направленность (профиль)** Экономика и управление человеческими ресурсами

РПД адаптирована для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов


Майкоп, 2021

ФГБОУ ВО «АГУ»	Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Адыгейский государственный университет»
	Рабочая программа дисциплины (модуля)
	<b>СМК. ОП-2/РК-7.3.3</b>

Факультет *экономический*

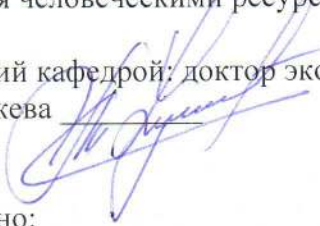
Кафедра *экономической безопасности и управления человеческими ресурсами*

Составитель (разработчик) программы:

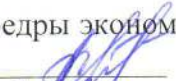
*доцент кафедры физического воспитания, доцент педагогических наук, доцент*  
Ю.Б. Тхакумачева 

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры экономической безопасности и  
управления человеческими ресурсами протокол № 8 от «11» 03 2021 г.

Заведующий кафедрой: доктор экономических наук, профессор

А.Ш. Хуажева 

Согласовано:

Председатель УМК факультета: доцент кафедры экономики и управления, кандидат  
экономических наук, доцент С.А. Хатукай 

Содержание

- Пояснительная записка
1. Цели и задачи дисциплины (модуля)
  2. Объём дисциплины (модуля) по видам учебной работы
  3. Содержание дисциплины (модуля)
  4. Самостоятельная работа обучающихся
  5. Учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля)
  6. Образовательные технологии
  7. Методические рекомендации по дисциплине (модулю)
  8. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов
  9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)
  10. Лист регистрации изменений

### Пояснительная записка

Рабочая программа дисциплины составлена ФГОС ВО по специальности 38.03.03 Управление персоналом.

РП переставляет собой совокупность дидактических материалов, направленных на реализацию содержательных, методических и организационных условий подготовки по направлению подготовки: 38.03.03 «Управление персоналом организации».

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана.

Объем дисциплины - 72 ч. / 2 з. е.

контактная работа: 62,5 ч.

занятия лекционного типа – 26 ч.;

занятия семинарского типа – 36,0 ч.;

иная контактная работа – 0,5 ч.;

СР – 9,5 ч.

Ключевые слова: физическая культура, спорт.

Составитель: Тхакумачева Ю.Б. к.п.н., доцент кафедры физического воспитания.

#### 1. Цели и задачи дисциплины:

Программой и нормативной основой системы физического воспитания различных групп населения Российской Федерации, является ВФСК «ГТО», который устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации, включающие виды испытаний (тесты) и нормы, перечень знаний, навыков ведения здорового образа жизни, двигательных умений и навыков.

Целью внедрения Комплекса является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан Российской Федерации.

Комплекс направлен на обеспечение преемственности осуществлении физического воспитания населения.

Задачи Комплекса:

1) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;

2) повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;

3) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;

4) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;

5) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

Таблица 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

<b>ФГБОУ ВО «АГУ»</b>	Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Адыгейский государственный университет»
	Рабочая программа дисциплины (модуля)
	<b>СМК. ОП-2/РК-7.3.3</b>

<b>Компетенция</b> (код и наименование)	<b>Индикаторы достижения компетенции</b> (код и наименование)	<b>Результаты обучения</b>
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	<i>Знает:</i> научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни <i>Умеет:</i> использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; <i>Владеет:</i> навыками самоорганизации здорового образа жизни в условиях будущей профессиональной деятельности.

## 2. Объем дисциплины

Таблица 2. Объем дисциплины  
(общая трудоемкость- 2 зачетные единицы)

Физическая культура	Семестры		
	Очная форма обучения		
	1	2	Итого
Лекционные занятия	8	6	26
Практические занятия: - Занятия по приему нормативов ВФСК ГТО;	18	18	36
ИКР	0,25	0,25	0,5
СР	5,75	3,75	9,5
<b>Всего часов</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>72</b>
Отчетность	зачет	зачет	

## 3. Содержание дисциплины (модуля).

Таблица 3. Распределение часов по темам и видам учебной работы

Номер раздела (модуля)	Наименование разделов (модулей) и тем дисциплины	Объем в часах		
		Всего	Л	КЗ
1	1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. 2. Социально-биологические основы физической культуры. 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	8	2  4  2	

<b>ФГБОУ ВО «АГУ»</b>	Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Адыгейский государственный университет»			
	Рабочая программа дисциплины (модуля)			
	<b>СМК. ОП-2/РК-7.3.3</b>			

	Определение исходного уровня физической подготовленности на основе нормативов ВФСК ГТО.	10		10
2	4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. 5. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания. 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	6	2 2 2	
	Контроль уровня физической подготовленности На основе ВФСК ГТО	12		12
3	7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. 8. Особенности занятий избранным видом спорта, системой физических упражнений.	4 2	4 2	
	Контроль уровня физической подготовленности На основе ВФСК ГТО.	12		12
4	9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. 10. Профессионально- прикладная физическая подготовка студентов. 11. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.	2 2 2	2 2 2	
	Контроль уровня физической подготовленности На основе ВФСК ГТО.	12		12
Итого		72	26	46

#### 4. Самостоятельная работа обучающихся.

Таблица 4. Виды самостоятельной работы обучающихся

№	Вид самостоятельной работы	Разделы или темы рабочей программы	Форма отчетности
1.	Ведение дневника самоконтроля	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Дневник самоконтроля
2.	Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	План конспект
3.	Составление комплексов физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	План конспект
4.	Работа со специальной литературой	Все темы	Реферат

ФГБОУ ВО «АГУ»	Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Адыгейский государственный университет»		
	Рабочая программа дисциплины (модуля)		
	СМК. ОП-2/РК-7.3.3		
	для подготовки сообщений и докладов.		
<p><b>4.1. Темы рефератов для самостоятельной работы</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Значение двигательной активности для здоровья человека.</li> <li>2. Влияние физических упражнений на умственную работоспособность.</li> <li>3. Влияние физических упражнений на сердечнососудистую и дыхательную систему.</li> <li>4. Возрастные особенности двигательных качеств.</li> <li>5. Методы развития силы.</li> <li>6. Развитие выносливости.</li> <li>7. Развитие быстроты.</li> <li>8. Развитие гибкости.</li> <li>9. Методики оценки усталости и утомления.</li> <li>10. Средства восстановления организма после физической нагрузки.</li> <li>11. Растяжка как вид оздоровительного воздействия на организм.</li> <li>12. Основные стороны подготовки спортсмена.</li> <li>13. Оценка и коррекция телосложения.</li> <li>14. Формирование правильной осанки.</li> <li>15. Закаливание – одно из средств укрепления здоровья.</li> <li>16. Корректирующая гимнастика для глаз.</li> <li>18. Раздельное питание.</li> <li>20. Лечебная физкультура при заболевании гипертонией.</li> <li>21. Лечебная физкультура при заболевании сколиозом.</li> <li>22. Лечебная физкультура при заболевании миопией.</li> <li>23. Лечебная физкультура при заболевании гастритом.</li> <li>24. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).</li> <li>25. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.</li> <li>26. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.</li> <li>27. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.</li> <li>28. Национальные виды спорта и игры.</li> <li>29. Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.</li> <li>30. Организм человека, как единая биологическая система. Воздействие средств физической культуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.</li> <li>31. Понятие о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма.</li> <li>32. Национальные виды спорта и игры народов мира.</li> <li>33. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.</li> </ol> <p><b>4.2. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лечебная физическая культура: учеб.: доп. Мин. обр. РФ / ред. С. Н. Попов. - М.: Академия, 2005. - 416 с.</li> </ol>			

<b>ФГБОУ ВО «АГУ»</b>	<b>Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Адыгейский государственный университет»</b>
	<b>Рабочая программа дисциплины (модуля)</b>
	<b>СМК. ОП-2/РК-7.3.3</b>

2. Хозяинов Г.И. Акмеология физической культуры и спорта: учеб. пособие: рек. УМО / Г.И. Хозяинов, Н.В. Кузьмина, Л.Е. Варфоломеева. – М.: Академия, 2005. - 205 с.
3. Кожин А.А. Здоровый человек и его окружение: учеб.: рек. Мин. обр. РФ (А.А. Кожин, В.Р. Кучма, О.В.Сивочалова. – М.: Академия, 2006. – 399 с.
4. Физическая реабилитация: учеб.: рек. УМО / под ред. С. Н. Попова. - Ростов н/Д: Феникс, 2005. - 604 с.
5. Сизоненко К.Н. Утренняя гигиеническая гимнастика для студента: Учеб.- метод. пособие / К. Н. Сизоненко. - Благовещенск: Изд-во Амур. гос. ун-та, 2006. - 56 с.
6. Лейфа, А.В. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста по социальной работе: учеб. пособие / А. В. Лейфа. - Благовещенск: Изд-во Амур. гос. ун-та, 2006. - 67 с.
7. Кашуба, С.А. Физкультура и спорт в Благовещенске: Конец XIX - начало XX вв. / С. А. Кашуба. - Благовещенск: Зея, 2006. - 143 с.
8. Алексеев С.В. Спортивное право России: правовые основы физической культуры и спорта: учеб.: рек. УМО / С. В. Алексеев ; под ред. П. В. Крашенинникова. - М. : ЮНИТИ-ДАНА : Закон и право, 2005. - 670 с.
9. Пичуева Е.Л. Легкая атлетика в системе физического воспитания вузов [Текст]: Учеб. пособие / Е.Л. Пичуева. - Изд-во Амур. гос. ун-та, 2008. - 84 с.
10. Сафронова В.А. Общеразвивающие упражнения на занятиях по физической культуре в вузе [Текст]: Учеб. пособие / В.А. Сафронова, Е.В. Токарь, В.В. Коробков. - Изд-во Амур. гос. ун-та, 2008. - 96 с.

##### **5. Учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля).**

**Таблица 5. Основная литература**

№ п/п	Наименование, библиографическое описание
1.	Скляренко, А.В. <u>Физическая культура и спорт</u> : учебное пособие / А.В. Скляренко. – Хабаровск, 2019. – 104 с. – Режим доступа: <a href="https://elibrary.ru/item.asp?id=41300631">https://elibrary.ru/item.asp?id=41300631</a> (дата обращения: 18.03.2020). – Текст : электронный.
2.	Физическая культура и спорт в вузе : учебное пособие / А.В. Завьялов, М.Н. Абраменко, И.В. Щербаков, И.Г. Евсеева. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 106 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=572425">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=572425</a> (дата обращения: 16.03.2020). – ISBN 978-5-4499-0718-9. – Текст : электронный.

**Таблица 6. Дополнительная литература**

№ п/п	Наименование, библиографическое описание
1.	Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки/ Под общ. ред. Г.А. Халемского. – 2 е изд.; испр. и доп. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2004. – 80 с.
2.	Норрис К.М. Бодибилдинг, Упражнения для брюшного пресса.-М.: ООО «Издательство Астерель»: ООО «Издательство АСТ», 2004.- 152 с.
3.	Семенова Н.А. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой в Школе здоровья Н.Семеновой «Надежда».- СПб.: «Изд-во «ДИЛЯ», 2003. – 128 с.



<i>ФГБОУ ВО «АГУ»</i>	Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Адыгейский государственный университет»
	Рабочая программа дисциплины (модуля)
	<b>СМК. ОП-2/РК-7.3.3</b>

4.	Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: в 2 т. – М.: Федерация аэробики России, 2002. 216с.
5.	Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. Для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк. – М.: издательский центр «Академия», 2002.

Таблица 7. Нормативная литература:

№ п/п	Наименование, библиографическое описание
1.	Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.07 N 329-ФЗ;
2.	Приказ Минобразования России «Об утверждении государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования от 02.03.2000 N 686;
3.	Приказ Минобразования России «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях РФ» №2715/227\166\19 от 16.07.2002 г.
4.	Нормативное правовое и программно-методическое обеспечение сферы физической культуры и спорта: Документы и материалы (1999-2004 годы)/ Авт.-сост. П.А. Рожков. М.: советский спорт. 2004. – 1280 с.
5.	Нормативно - правовое регулирование в сфере ФК и спорта .- М.: Советский спорт, 2003.- 148 с.
6.	Техника безопасности на уроках физической культуры/ Составители: Муравьев В.А., Созинова Н.А. – М.: СпортАкадемПресс, 2001.- 96 с.
7.	Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации.

Таблица 8. Электронные и информационные ресурсы

№ п/п	Название, адрес ресурса
1.	Электронный учебник по физическому воспитанию – <a href="http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htm">http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htm</a> ЭБС
2.	Васильева Е.Э. Как написать курсовую работу. – <a href="http://vasilyeva.edu.by/sm.aspx?uid=132109">http://vasilyeva.edu.by/sm.aspx?uid=132109</a> ЭБС
3.	Примерная программа по физической культуре. - <a href="http://dokuments.htm">http://dokuments.htm</a> ЭБС

Таблица 9. Периодические издания

№ п/п	Наименование журнала
1.	научно-метод. журнал Физическая культура, спорт – наука и практика
2.	научно-теоретич. журнал Теория и практика физической культуры

### Электронные ресурсы на основе лицензионных договоров ФГБОУ ВО «АГУ»

**ЭБС «Университетская библиотека онлайн»** [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)

Ресурс содержит учебники, учебные пособия, монографии, периодические издания, справочники, словари, энциклопедии. В настоящее время включает более 130 тыс. наименований. Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

**ЭБС АГУ** на платформе аппаратно-программного комплекса ООО КДУ <http://adygnet.bibliotech.ru> Ресурс содержит электронные аналоги трудов преподавателей АГУ. Обеспечивает доступ к необходимым для образовательного процесса изданиям. Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

**ЭБС «Юрайт»** [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru) образовательный ресурс, электронная библиотека и интернет-магазин, где читают и покупают электронные и печатные учебники авторов – преподавателей ведущих университетов для всех уровней профессионального образования, а также пользуются видео- и аудиоматериалами, тестированием и сервисами для преподавателей. Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

**ЭБС «Лань»** [www.e.lanbook.com](http://www.e.lanbook.com) Российский разработчик и поставщик современных образовательных IT-решений, флагманский продукт «Лани» – собственная электронно-библиотечная система (ЭБС), предоставляющая образовательным организациям доступ к электронным версиям книг ведущих издательств учебной, научной, профессиональной литературы и периодики по различным направлениям подготовки. Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

**ФГБУ «Российская государственная библиотека»** <http://dvs.rsl.ru> Состав пополняется объемом диссертаций по всем специальностям (кроме медицины и фармации), что составляет около 30000 диссертаций в год. Доступ к полным текстам диссертаций только в отделе электронных публикаций НБ АГУ. Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

**ООО «Научная электронная библиотека» (НЭБ)** [www.elibrary.ru](http://www.elibrary.ru) Российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии и образования, в том числе электронные версии более 3900 российских научно-технических журналов, из которых более 2800 журналов в открытом доступе. НЭБ eLIBRARY содержит платформу Российский индекс научного цитирования (РИНЦ). Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

**Некоммерческое партнерство «Ассоциированные региональные библиотечные консорциумы» (АРБИКОН)** <http://arbicon.ru/services/> это крупнейшая межведомственная межрегиональная библиотечная сеть страны, располагающая совокупным информационным ресурсом, который дает возможность найти более 50 миллионов документов в 57 регионах страны и уточнить, в фондах каких библиотек их можно получить.

**Некоммерческое партнерство «Национальный электронно-информационный консорциум» (НЭИКОН)** [www.neicon.ru](http://www.neicon.ru) объединяет возможности российских библиотек и научных организаций для корпоративного доступа к электронным базам данных научных периодических изданий, предлагаемых российскими и зарубежными издательствами и информационными агентствами.

**ООО «Фактор Плюс» (СПС «Консультант Плюс»)** [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru) – это современная справочная система, обеспечивающая большое количество возможностей при работе с текстовыми правовыми документами. Программа предназначена для

качественного оперативного снабжения правовой информацией юристов, а также других лиц, использующих в своей работе нормативно-правовую документацию.

**ООО «Компания АПИ «ГАРАНТ»** [www.garant.ru](http://www.garant.ru) Справочно-правовая система «Гарант» – это программное приложение для компьютера, в котором содержится полная, подвергнутая систематизации и постоянно обновляемая законодательная информация.

### Международные базы данных научных изданий

**Web of Science** <https://apps.webofknowledge.com> Наукометрическая реферативная база данных журналов и конференций. Позволяет получить доступ к большому объему исследовательской литературы мирового класса, связанной с тщательно отобранным списком журналов. Режим доступа: IP адреса университета

**Scopus** <https://www.scopus.com/search/> – это наукометрическая реферативная база данных, входящая в базу данных SciVerse компании Elsevier. SciVerse объединяет в себе материалы из коллекции рецензированной литературы SciVerse Scopus, собрания полнотекстовых статей SciVerse ScienceDirect, доступ к которой определяется условиями подписки. Режим доступа: IP адреса университета.

### Библиотеки России

[Российская государственная библиотека \(РГБ\), г. Москва](#)

[Российская национальная библиотека \(РНБ\), г. Санкт-Петербург](#)

[Библиотека Российской академии наук \(РАН\), г. Москва](#)

[Фундаментальная библиотека ИНИОН РАН, г. Москва](#)

[Научная библиотека Московского государственного университета \(МГУ\) им. М.В. Ломоносова](#)

## 6. Образовательные технологии

Таблица 8. Образовательные технологии

№ п/п	Наименование раздела	Виды учебных занятий	Образовательные технологии
1	2	3	4
1.	1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Лекция 1.  Семинар 1.  Самостоятельная работа	Вводная лекция с использованием видеоматериалов Развернутая беседа с обсуждением доклада Консультирование и проверка домашних заданий посредством электронной почты
2.	2. Социально-биологические основы физической культуры.	Лекция 2.  Семинар 2.  Самостоятельная работа	Лекция с использованием видеоматериалов  Развернутая беседа с обсуждением доклада Консультирование и проверка домашних заданий посредством электронной почты

<b>ФГБОУ ВО «АГУ»</b>	<b>Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Адыгейский государственный университет»</b>		
	<b>Рабочая программа дисциплины (модуля)</b>		
	<b>СМК. ОП-2/РК-7.3.3</b>		
3.	3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	Лекция 3.  Семинар 3.  Самостоятельная работа	Лекция с использованием видеоматериалов  Развернутая беседа с обсуждением доклада Консультирование и проверка домашних заданий посредством электронной почты
4.	4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	Лекция 4.  Семинар 4.  Самостоятельная работа	Лекция с использованием видеоматериалов  Развернутая беседа с обсуждением доклада Консультирование и проверка домашних заданий посредством электронной почты
5.	5. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.	Лекция 5.  Семинар 5.  Самостоятельная работа	Лекция с использованием видеоматериалов  Развернутая беседа с обсуждением доклада Консультирование и проверка домашних заданий посредством электронной почты
6.	6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Лекция 6.  Семинар 6.  Самостоятельная работа	Лекция с использованием видеоматериалов  Развернутая беседа с обсуждением доклада Консультирование и проверка домашних заданий посредством электронной почты
7.	7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	Лекция 7.  Семинар 7.  Самостоятельная работа	Лекция с использованием видеоматериалов  Развернутая беседа с обсуждением доклада Консультирование и проверка домашних заданий посредством электронной почты
8.	8. Особенности занятий избранным видом спорта, системой физических упражнений.	Лекция 8.  Семинар 8.  Самостоятельная работа	Лекция с использованием видеоматериалов  Развернутая беседа с обсуждением доклада

<i>ФГБОУ ВО «АГУ»</i>	Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Адыгейский государственный университет»
	Рабочая программа дисциплины (модуля)
	<b>СМК. ОП-2/РК-7.3.3</b>

		<i>работа</i>	<i>Консультирование и проверка домашних заданий посредством электронной почты</i>
9	9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	<i>Лекция 9. Семинар 9. Самостоятельная работа</i>	<i>Лекция с использованием видеоматериалов Развернутая беседа с обсуждением доклада Консультирование и проверка домашних заданий посредством электронной почты</i>
10	10. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	<i>Лекция 10. Семинар 10. Самостоятельная работа</i>	<i>Лекция с использованием видеоматериалов Развернутая беседа с обсуждением доклада Консультирование и проверка домашних заданий посредством электронной почты</i>
11	11. Физическая культура профессиональной деятельности бакалавра.	<i>Лекция 11. Семинар 11. Самостоятельная работа</i>	<i>Лекция с использованием видеоматериалов Развернутая беседа с обсуждением доклада Консультирование и проверка домашних заданий посредством электронной почты</i>

## **7. Методические рекомендации по дисциплине (модулю).**

### **Методические указания обучающимся.**

Для допуска к занятиям по физическому воспитанию все студенты обязаны пройти медицинский осмотр, который проводится в вузе ежегодно.

По результатам медицинского осмотра все обучающиеся распределяются по группам. Выделяются основная, подготовительная, и специальная группы.

**К основной группе** относятся студенты без отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии, имеющие хорошее функциональное состояние и соответственную возрасту физическую подготовленность, а также учащиеся с незначительными отклонениями, но не отстающие от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности. Отнесенным к этой группе разрешаются занятия в полном объеме по учебной программе физического воспитания, подготовка и сдача тестов индивидуальной физической подготовленности. В зависимости от особенностей телосложения, типа высшей нервной деятельности, функционального резерва и индивидуальных предпочтений им рекомендуются занятия определенным видом спорта в спортивных секциях вуза.

**К подготовительной группе** относятся практически здоровые обучающиеся, имеющие те или иные морфофункциональные отклонения или физически слабо подготовленные; входящие в группы риска по возникновению патологии или с хроническими заболеваниями. Отнесенным к этой группе разрешаются занятия по учебным программам физического воспитания при условии индивидуальной дозировки физической нагрузки и исключения противопоказанных двигательных действий.

**К специальной группе** относятся обучающиеся с отчетливыми отклонениями в состоянии здоровья постоянного (хронические заболевания, врожденные пороки развития в стадии компенсации) или временного характера либо в физическом развитии, не мешающие выполнению обычной учебной или воспитательной работы, однако, требующие ограничения физических нагрузок. Отнесенным к этой группе разрешаются занятия оздоровительной физкультурой под руководством учителя физической культуры или инструктора, окончившего специальные курсы повышения квалификации. По направлению врача данным студентам может быть рекомендованы занятия **лечебной физической культурой** по специально разработанной программе.

**Отделение спортивного совершенствования** – для студентов основной медицинской группы, имеющих спортивные разряды и желание заниматься тем или иным видом спорта. Зачисление на отделение спортивного совершенствования проводится после сдачи контрольных нормативов и зачетных требований по избранному виду спорта. Количественный состав учебных групп зависит от спортивно-технической подготовленности занимающихся и вида спорта.

#### **Методические рекомендации студентам по выполнению рефератов:**

##### **1. Требования к оформлению титульного листа:**

- сверху по центру указывается название учебного учреждения,
- в центре – тема реферата (работы),
- под темой справа – Ф.И.О. студента (полностью), группа, институт  
Ф.И.О. руководителя, звание должность
- внизу – город (на предпоследней строке) и год написания (на последней строке).

##### **2. Оглавление.**

Следующим после титульного листа должно идти оглавление. Это является не формальным, а обязательным требованием, так как с этого начинается культура научного труда.

Реферат следует составлять из четырех основных частей:

- введения;
- основной части;
- заключения;
- списка литературы.

##### **3. Основные требования к введению.**

Введение должно включать в себя краткое обоснование темы реферата.

В этой части необходимо также показать, почему данный вопрос может представлять научный интерес и какое может иметь практическое значение. Таким образом, тема реферата должна быть актуальна либо с научной точки зрения, либо из практических соображений. Очень важно, чтобы студент умел выделить цель (или несколько целей), а также задачи, которые требуется решить для реализации цели. Введение должно содержать краткий обзор изученной литературы, в котором указывается взятый из того

или иного источника материал, анализируются его сильные и слабые стороны. Объем введения обычно составляет одна- две страницы текста.

#### **4. Требования к основной части реферата.**

Основная часть реферата содержит материал, который отобран для рассмотрения проблемы. В этом разделе демонстрируется знание основных работ по исследуемому вопросу, а также умение работать с литературой,

Подбирать необходимые источники, проводить их анализ, сопоставление, сравнение. Средний объем основной части реферата 10 - 15 страниц.

#### **5. Требования к заключению.**

Заключение – часть реферата, в которой формулируются выводы по параграфам, обращается внимание на выполнение поставленных во введении

задач и целей (или цели). Заключение должно быть четким, кратким, вытекающим из основной части. Объем заключения 1 – 2 страницы.

#### **6. Основные требования к списку изученной литературы.**

Источники должны быть перечислены в алфавитной последовательности (по первым буквам фамилий авторов или по названиям сборников). № п/п. Фамилия, инициалы автора. Название издания, название статьи. Название сборника (журнала). Место издания: Издательство, год. Для

статьи из сборника, журнала, газеты указать выпуск, номер. Страницы статьи (от ... - до...). В список литературы должно быть включено 5-7 источников (включая Интернет-сайты).

#### **Методические рекомендации преподавателю.**

Работа кафедры физической культуры вузов планируется на основе учебной программы и включает в себя:

- план работы кафедры на учебный год;
- рабочую учебную программу на весь период обучения;
- учебный план на год;
- конспект на отдельное занятие;
- учебный журнал преподавателя.

Рабочие программы составляются для всех студентов по учебным отделениям и предусматривают:

- основные задачи, средства, методы их решения и способы контроля усвоения знаний, умений и навыков;
- объем и последовательность освоения содержания учебного материала по годам обучения;
- обязательный минимум спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований для студентов.

**Учет и контроль освоения учебного материала осуществляется посредством оценки:**

- уровня физкультурной образованности студентов (обеспечивается главным образом за счет теоретического курса);
- уровня физической подготовленности (обеспечивается нормативами ВФСК ГТО);
- систематичности занятий физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- уровня профессионально-прикладной физической подготовки.

Контроль уровня физической подготовленности студентов осуществляется каждый семестр. Определение исходного уровня физической подготовленности первокурсников осуществляется в начале семестра после прохождения медицинского осмотра. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО осуществляется на элективных занятиях по физической культуре.

#### **8. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

В ходе реализации дисциплины используются следующие дополнительные методы обучения, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в зависимости от их индивидуальных особенностей:

- для слепых и слабовидящих:
  - лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
  - письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением, или могут быть заменены устным ответом;
  - обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
  - для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;
  - письменные задания оформляются увеличенным шрифтом;
  - экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.
- для глухих и слабослышащих:
  - лекции оформляются в виде электронного документа, либо предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
  - письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме;
  - экзамен и зачёт проводятся в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.
- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
  - лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
  - письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением;
  - экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения предусматривается использование технических средств, необходимых в связи с индивидуальными особенностями обучающихся. Эти средства могут быть предоставлены университетом, или могут использоваться собственные технические средства.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.



Обеспечивается доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

- для слепых и слабовидящих:
  - в печатной форме увеличенным шрифтом;
  - в форме электронного документа;
  - в форме аудиофайла.
- для глухих и слабослышащих:
  - в печатной форме;
  - в форме электронного документа.
- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
  - в печатной форме;
  - в форме электронного документа;
  - в форме аудиофайла.

Учебные аудитории для всех видов контактной и самостоятельной работы, научная библиотека и иные помещения для обучения оснащены специальным оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения.

#### 9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Лекционные занятия проводятся в аудиториях, предоставляемых деканатом факультета в соответствии с расписанием. На отдельных занятиях необходимы используется видеопроектор с экраном (или компьютерный класс).

Материально-техническое обеспечение учебного процесса на экономическом факультете полностью соответствует требованиям ФГОС ВО, действующим санитарно-техническим и противопожарным правилам и нормам.

На факультете имеется 4 компьютерных класса с выходом в Интернет (лицензии: Microsoft® Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN I License No Irvel. FQC-02306 (на 13 рабочих мест); Microsoft® Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN No Irvel FQC-02306 (на 1 рабочее место)), учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

Комплект лицензионного и свободного распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства.

Microsoft Office 2013 Russian Academic OPEN...	Microsoft Open License	61393641
Acrobat Professional 11.0 MLP AOO License RU (65195558)	Software License Certificate	10981633
Apache OpenOffice	пакет офисных приложений	

**10. Лист регистрации изменений**

Номер измене ния	Номера листов			Основание для внесения изменения	Подпись	Расшифро вка подписи	Дата	Дата ведения измени я
	Замен ен- ных	новых	аннулир ованны х					