

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Дмитриев Николай Николаевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 20.06.2023 07:47:10  
Уникальный программный ключ:  
f7c6227919e4cdbfb4d7b682991f8553b37cafbd

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ИРКУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
имени А.А. ЕЖЕВСКОГО

Кафедра физической культуры и спорта

Утверждаю:  
И.о.зав.кафедрой ФКиС



Ракоца А.И.

« 31 » мая 2019 г.

Рабочая программа дисциплины  
Б1.Б.23 «Физическая культура и спорт»

Направление подготовки 38.03.01- Экономика  
Профиль «Экономика и управление в организациях»

(уровень - бакалавриата)

Форма обучения: очная/заочная

3 курс, семестр 5 ,6/ 3 курс

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ 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, 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, овладение способностью приобретать новые знания, используя современные образовательные и информационные технологии;
- 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;
  - совершенствование спортивного мастерства студентов.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в базовую часть Блока 1 учебного плана

Приступая к изучению данной дисциплины, студент должен иметь базовые знания курса физической культуры в объеме общеобразовательной средней школы. Свои образовательные и развивающие функции «Физическая культура и спорт» наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные обще дидактические принципы сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

Именно этими принципами пронизано все содержание данной Рабочей программы по дисциплине «Физическая культура и спорт», которая тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности.

Все это в целом находит свое отражение в психофизической надежности будущего специалиста, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

Знания и умения, полученные в результате освоения дисциплины «Физическая культура и спорт», являются необходимыми для изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

Дисциплина изучается на 3 курсах в 5 и 6 семестрах (очная форма обучения); 3 курс, (заочная форма обучения)

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть знаниями, умениями и навыками в целях приобретения следующих компетенций:

<b>Трудовое действие</b>	<b>Наименование компетенции, необходимой для выполнения трудового действия (планируемые результаты освоения ОК)</b>	<b>Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенции</b>
<b>Общекультурные компетенции</b>		
	ОК-8 - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p><b>В области знания и понимания (А)</b></p> <p><b>Знать:</b> - основные методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p><b>В области интеллектуальных навыков (В)</b></p> <p><b>Уметь:</b> использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полно-</p>

		ценной социальной и профессиональной деятельности
		<b>В области практических умений (С)</b>
		<b>Владеть:</b> способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

#### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 ч.), общий объем 72 часа.

##### 4.1. Объем дисциплины и виды учебной работы:

**4.1.1. Очная форма обучения: Семестр 5,6 вид отчетности – зачет (5,6 семестр).**

Вид учебной работы	Всего часов	Курс					
		I		II		III	
		семестры					
		1	2	3	4	5	6
<b>1.Общая трудоемкость дисциплины</b>	72					36	36
<b>2.Аудиторная работа:</b> Практические занятия (ПЗ)	72					36	36
<b>Самостоятельная работа:</b> Курсовой проект (КП)							
Курсовая работа (КР)							
Расчетно-графическая работа (РГР)							
Реферат (для студентов специальной медицинской группы)						+	+
(Р)							
Эссе (Э)							
Контрольная работа							
Самостоятельное изучение разделов							

Самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала учебников и учебных пособий, подготовка к лабораторным и практическим занятиям, коллоквиумам, рубежному контролю и т.д.) Подготовка и сдача экзамена Форма промежуточной аттестации						зач	зач

#### 4.1.2. Заочная форма обучения: 3 курс отчетности – зачет

Вид учебной работы	Всего часов	Курс			
		I	II	III	
<b>1.Общая трудоемкость дисциплины</b>	72				72
<b>2.Аудиторная работа:</b> Практические занятия (ПЗ)	12				12
<b>Самостоятельная работа:</b> Курсовой проект (КП)	60				60
Курсовая работа (КР)					
Расчетно-графическая работа (РГР)					
Реферат (для студентов специальной медицинской группы)					
(Р)					
Эссе (Э)					+
Контрольная работа					
Самостоятельное изучение разделов					
Самоподготовка					

(проработка и повторение лекционного материала учебников и учебных пособий, подготовка к лабораторным и практическим занятиям, коллоквиумам, рубежному контролю и т.д.) Подготовка и сдача экзамена Форма промежуточной аттестации							зач

## 5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества часов и видов учебных занятий:

#### 5.1.1 Очная форма обучения:

№ п/п	Раздел дисциплины (тема)	Семестр	Неделя семестра	Виды учебных занятий, включая самостоятельную и трудоемкость (в часах)				Формы текущего кон- троля успева- емости (по неделям се- местра) Форма про- межуточной аттестации (по семест- рам)
				Лекции (Л)	Практ (семинар- ские)	лаборат. работы (ЛР)	самост. работа (СРС)	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	<b>1. Практические за- нятия с использо- ванием методических материалов</b>							
	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	1	1		2			Опрос
2	Социально- биологические основы	1	2		2			Опрос

	физической культуры.						
3	Основы здорового образа жизни.	1	3		2		Опрос
4	Психофизиологические основы учебного труда.	1	4		2		Опрос
<b>2. Практический (учебно-тренировочные занятия)</b>							
5	Легкая атлетика	1	5-8		12		Контрольные и зачетные нормативы
6	Общефизическая подготовка	1	9-18		16		Контрольные и зачетные нормативы
<b>Итого за 5 семестр</b>			<b>18</b>		<b>36</b>		зачёт
<b>3. Практические занятия с использованием методических материалов</b>							
7	Организационно-методическое занятие.	3	1		2		Опрос
8	Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (бег, ходьба).	3	2		2		Опрос
9	Простейшие методики самооценки работоспо-	3	3		2		Опрос

10	<p>способности, усталости, утомления и применение средств ФК для их направленной коррекции.</p> <p>Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью.</p>	3	4	2			Опрос
<b>4. Практический (учебно-тренировочные занятия)</b>							
	Легкая атлетика	3	5-12	12			Контрольные и зачетные нормативы
	Общеспортивная подготовка	3	13-18	16			Контрольные и зачетные нормативы
	<b>ИТОГО за 6 семестр</b>		<b>18</b>	<b>36</b>			<b>Зачет</b>
	<b>ИТОГО за 5,6 семестр</b>		<b>36</b>	<b>72</b>			

#### 5.1.2 заочная форма обучения:

№ п/п	Раздел дисциплины (тема)	Семестр	Неделя семестра	Виды учебных занятий, включая самостоятельную и трудоемкость (в часах)	Формы текущего контроля успеваемости (по
-------	--------------------------	---------	-----------------	--	--

				Лекции (Л)	Практ (семинар-ские)	лаборат.работы (ЛР)	самост.работа (СРС)	неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	<b>1. Практические занятия с использованием методических материалов</b>							
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	4	1				6	Опрос
2	Социально-биологические основы физической культуры.	4	2				6	Опрос опрос
3	Основы здорового образа жизни.	4	3		12		6	Опрос
4	Психофизиологические основы учебного труда.	4	4				6	Опрос
	<b>2. Практический (учебно-тренировочные занятия)</b>	4					24	Контрольные и зачетные нормативы
	Легкая атлетика							Контрольные и зачетные нормативы
5	Общефизическая подготовка	4					12	
6								
	<b>Итого за 6 семестр</b>				<b>12</b>		<b>60</b>	зачёт

## **5.2 Интерактивные образовательные технологии, используемые на аудиторных занятиях**

Для успешного освоения дисциплины «Физическая культура» применяются различные образовательные технологии, которые обеспечивают достижение планируемых результатов обучения согласно образовательной программе, с учетом требований к объему занятий в интерактивной форме.

### **5.2.1 Очная форма обучения**

Семестр	Вид занятия (Л, ПР)	Используемые интерактивные образовательные технологии	Количество часов
1	ПР	Обсуждение дискуссионных вопросов и проблем, «мозговой штурм»	2
	ПР	Использование мультимедийного оборудования	2
	ПР	Работа в малых группах, соревнования	4
3	ПР	Обсуждение дискуссионных вопросов и проблем, «мозговой штурм»	2
	ПР	Использование мультимедийного оборудования	2
	ПР	Работа в малых группах, соревнования	4
ИТОГО			16

### **5.2.2. Заочная форма обучения**

Семестр	Вид занятия (Л, ПР)	Используемые интерактивные образовательные технологии	Количество часов
4	ПР	Обсуждение дискуссионных вопросов и проблем, «мозговой штурм»	2
	ПР	Использование мультимедийного оборудования	2
	ПР	Работа в малых группах, соревнования	4
ИТОГО			8

## **6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

### **6.1. Методические указания для проведения практических занятий**

#### **Практические занятия.**

Практические занятия должны помочь студенту правильно организовать самостоятельную работу, помочь усвоить и закрепить практические занятия с использованием методических материалов, приобрести навыки в решении задач.

Успешное проведение практических занятий обеспечивается высокой степенью теоретической подготовленности преподавателя и высоким уровнем его педагогического мастерства.

Чтобы подготовить отдельное практическое занятие, преподаватель должен в первую очередь четко сформулировать тему занятия, в соответствии с ней выбрать ту или иную форму его проведения, продумать форму проверки домашнего задания, опроса студентов по практическим занятиям с использованием методических материалов, найти средства стимулирования их работы.

Выбор формы и методов проведения практического занятия диктуется темой текущего занятия. Однако, как бы ни было оно построено, его составными частями является разбор домашнего задания, повторение практического занятия с использованием методических материалов, подведение итогов, задание очередной домашней работы.

Различным сочетанием этих составных частей, воплощением в той или иной форме, и определяется структура практического занятия.

Исключением в смысле построения является первое практическое занятие, где студентам нужно перечислить разделы данного курса, познакомиться с предъявляемыми требованиями и с формами отчетности для получения зачета, рекомендовать определенные сборники задач, дать советы для правильной организации работы.

Практическое занятие, даже хорошо построенное, пройдет с оптимальной пользой для студентов лишь тогда, когда к нему готовятся и они.

Одним из элементов практического занятия является решение задач, сдача контрольных и зачетных нормативов.

Для активной творческой работы студентов преподавателю следует проводить занятие в темпе, удовлетворяющем большую часть аудитории; установить с ней контакт; стремиться дополнить с помощью задач методический материал; рассматривать кроме стандартных нешаблонные приемы решения задач; давать дополнительные задачи студентам, которые справляются с основным заданием быстрее других.

Кроме того, при проведении ПЗ по физической культуре преподаватель должен помочь студенту научиться четко и грамотно выполнять контрольные и зачетные задания.

## **7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине, включает:

- перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы;
- описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования;
- описание шкал оценивания;
- критерии и процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине, характеризующих этапы формирования компетенций;
- методические материалы, определяющие процедуры оценивания;
- типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения (промежуточной аттестации) по дисциплине, характеризующих этапы формирования компетенций и (или) для итогового контроля сформированной компетенции (ий).

Фонд оценочных средств по дисциплине «Физическая культура» представлен в **приложении к рабочей программе.**

## 8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 8.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины:

#### 8.1.1. Основная литература

1. Физическая культура в вузе: учебно-методическое пособие. [Электронный ресурс]. - Оренбург : ФГБОУ ВПО Оренбургский государственный аграрный университет, 2016. - 84 с. ; нет. - Режим доступа:<https://lib.rucont.ru/efd/376984>. - ISBN 978-5-88838-951-5 : Б. ц.
2. Небытова, Л.А. Физическая культура : учебное пособие [Электронный ресурс] / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова. - Ставрополь : изд-во СКФУ, 2017. - 269 с. : нет. - Режим доступа:<https://lib.rucont.ru/efd/642436>. - Б. ц. Физическая культура : учебное пособие [Электронный ресурс] / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова. - Ставрополь : изд-во СКФУ, 2017. - 269 с. : нет. - Режим доступа:<https://lib.rucont.ru/efd/642436>. - Б. ц.

#### 8.2.2. Дополнительная литература

1. Ракоца А.И. Эффективность методики учебно-тренировочного процесса спортсменов полиатлонистов с использованием контроля их функционального состояния [Электронный ресурс] : учеб. пособие для высш. и сред. учеб. заведений / А. И. Ракоца, В. А. Бомин ; Иркут. гос. аграр. ун-т им. А. А. Ежевского, Иркут. гос. мед. ун-т. - Электрон. текстовые дан. - Иркутск : Мегапринт, 2017. - 113 с. - (Электронная библиотека ИрГАУ). - Загл. с титул. экрана. - Библиогр.: с. 89-110. - Б. ц.
2. Нестерец О.Ю. Особенности занятий лечебной физической культурой [Электронный ресурс] : учеб. пособие для вузов / О. Ю. Нестерец, В. А. Бомин, А. И. Ракоца ; Иркут. гос. аграр. ун-т им. А. А. Ежевского. - Электрон. текстовые дан. - Иркутск : Мегапринт, 2018. - 97 с. : ил. - (Электронная библиотека ИрГАУ). - Загл. с титул. экрана. - Библиогр.: с. 92-97. - Б. ц.
3. Бомин В.А. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс] : учеб. пособие для методико-практ. самостоятельной работы студентов / В. А. Бомин [и др.] ; Иркут. гос. аграр. ун-т им. А. А. Ежевского. - Электрон. текстовые дан. - Иркутск : Изд-во ИрГАУ, 2019. - 141 с. - (Электронная библиотека ИрГАУ). - Загл. с титул. экрана. - Библиогр.: с. 135-141. - Б. ц.
4. Бомин В.А. Элективные курсы по физической культуре [Электронный ресурс] : учеб. пособие для методико-практ. самостоятельной работы студентов / В. А. Бомин [и др.] ; Иркут. гос. аграр. ун-т им. А. А. Ежевского. - Электрон. текстовые дан. - Иркутск : Изд-во ИрГАУ, 2019. - 56 с. - (Электронная библиотека ИрГАУ). - Загл. с титул. экрана. - Библиогр.: с. 50-56. - Б. ц.
5. [Бомин, Вадим Анатольевич](#) (кандидат педагогических наук). Бомин В.А. Организация занятий физической культурой и спортом студентов [Электронный ресурс] : учеб. пособие для вузов и сред. учеб. заведений / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб ; Иркут. гос. аграр. ун-т им. А. А. Ежевского. - Электрон. текстовые дан. - Иркутск : Изд-во ИрГАУ, 2019. - 322 с. : ил. - (Электронная библиотека ИрГАУ). - Загл. с титул. экрана. - Библиогр.: с. 316-322. - Б. ц.

## 8.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины:

1. <https://www.gto.ru/> – сайт для регистраций и сдачи ГТО
2. <http://www.takzdorovo.ru/> – сайт Министерства здравоохранения Российской Федерации, посвященный здоровому образу жизни.

## 8.3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине:

1. Татаринов, В. И. Настольный теннис. Правила игры [Электронный ресурс]. / В. И. Татаринов .- 2013.- 41 с.- Электрон. текстовые дан. // Руконт : электронно-библиотечная система.- Режим доступа: <http://rucont.ru/efd/208289?cldren=0>

2. Топография [Электронный ресурс] : методические рекомендации для студентов очной и заочной форм обучения по курсам «Спортивное ориентирование» и «Туризм» / А.А. Головкина, Е.Н. Червякова .- Шуя : ФГБОУ ВПО "ШГПУ", 2009.- 32 с.- Электрон. текстовые дан. // Руконт : электронно-библиотечная система.- Режим доступа: <http://rucont.ru/efd/208637?cldren=0>

3. Физическая культура. Раздел: Русская лапта [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / М. Е. Погадаев, В. В. Плотников . для бакалавров направления подготовки 38.03.02 – менеджмент очного и заочного обучения - Уфа : УГАЭС, 2009.- 44 с.- Электрон. текстовые дан. // Руконт : электронно-библиотечная система.- Режим доступа: <http://rucont.ru/efd/143811?cldren=0>

4. Физическая реабилитация [Электронный ресурс] : Методические рекомендации для подготовки к семинарским и практическим занятиям и для самостоятельного изучения дисциплины по специальности 032103.65 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм». для бакалавров направления подготовки 38.03.02 – менеджмент очного и заочного обучения - М. : РГУФКСМиТ, 2012.- 46 с.- Электрон. текстовые дан. // Руконт : электронно-библиотечная система.- Режим доступа: <http://rucont.ru/efd/202923?cldren=0>

## 8.4. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине:

№ п/п	Наименование программного обеспечения	Договор №, дата, организация
1	2	3
<b>Лицензионное программное обеспечение</b>		
1	Microsoft Windows Vista Business Russian Upgrade Academic OPEN No Level (апгрейд операционной системы)	лицензии: № 44217759, 44667904, 43837216, 44545018, 44545016
2	Microsoft Office 2007 (пакет офисных приложений Майкрософт)	лицензии: № 44217759, 44667904, 43837216, 44545018, 44545016, 44217780
<b>Свободно распространяемое программное обеспечение</b>		
1	Adobe Acrobat Reader DC	
2	Архиватор 7-zip	
3	Браузер Mozilla Firefox.	

**9. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ  
ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов	Оснащенность оборудованных учебных кабинетов	Форма использования
1	Учебная аудитория ауд. 319	<p><b>Специализированная мебель:</b> стол преподавателя - 7 шт., стулья - 13 шт.,  <b>Технические средства обучения:</b> Мультимедийный проектор Optoma X302, монитор 19" SAMSUNG 19C 200N, моноблок iRU 309, ноутбук Asus P55VA, принтер HP Laser Jet P2055, сканер Canon anoScan LIDE 110, системный блок Celerob 1800, экран проекционный Classic Solution Луга, экран на треноге, дорожка беговая AeroFit, табло настенное, щит баскетбольный, стойка волейбольная, стеллаж комбинированный, учебно-наглядные пособия.</p>	Для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации.
2	Учебная аудитория 119	<p><b>Специализированная мебель:</b> парта ученическая - 1 шт.  <b>Технические средства обучения:</b> бенч КРТ, велоэллипсоид Larsen FB1032M, дорожка беговая КРТ электрическая КР-4100Q, подставка для штанги, тренажер многофункциональный Body Solyd, тренажер эллиптический КРТ магнитный, тренажер силовой.</p>	Для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации.
3	Учебная аудитория 120	<p><b>Специализированная мебель:</b> парта ученическая - 1 шт.,  <b>Технические средства обучения:</b> велотренажер КРТ вертикальный, магнитный B22300-C, тренажер эллиптический Ketler Vito M.</p>	Для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации.
4	Аудитория 303 Научно-библиографический отдел	<p>Специализированная мебель: Стол - 11 шт.; Стул - 11 шт. Технические средства обучения: 11 персональных компьютеров подключенных к сети "Интернет" и доступом в электронную информационно-образовательную среду ФГБОУ ВО Иркутского ГАУ и электронно-библиотечную систему (электронной библиотеки); сканер CanoScan LIDE 110 - 2 шт.; Принтер HP Laser Jet P 2055 - 1 шт.; Принтер HP Laser Jet M 1132 MFP - 1 шт.</p>	Для самостоятельной работы студентов

**Рейтинг-план дисциплины «Физическая культура»**

**Направление подготовки: 38.03.01- Экономика**

3 курс, 5 семестр

Практические занятия – 36 часов. Зачет.

Текущие аттестации: опрос, контрольные и зачетные нормативы.

**Распределение баллов по разделам (модулям) в 5 семестре**

Раздел дисциплины	Максимальный балл	Сроки
<b>Раздел 1. Практические занятия с использованием методических материалов</b> Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры. Тема 3. Основы здорового образа жизни. Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда.	20	1 неделя 2 неделя 3 неделя 4 неделя
<b>Раздел 2. Практический (учебно-тренировочные занятия)</b> Тема 5. Легкая атлетика Тема 6. Общефизическая подготовка	40	1-8 неделя 9-16 неделя
<b>ИТОГО</b>	60	

3 курс, 6 семестр

Практические занятия – 36 часов часа. Зачет.

Текущие аттестации: контрольные и зачетные нормативы, устный опрос (собеседование)

**Распределение баллов по разделам (модулям) в 6 семестре**

Раздел дисциплины	Максимальный балл	Сроки
<b>Раздел 3. Практические занятия с использованием методических материалов</b> Тема 7. Организационно-методическое занятие. Тема 8. Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (бег, ходьба). Тема 9. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств ФК для их направленной коррекции. Тема 10. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью.	20	1 неделя 2 неделя 3 неделя 4 неделя
<b>Раздел 4. Практический (учебно-тренировочные занятия)</b> Тема 11. Легкая атлетика Тема 12. Общефизическая подготовка	40	1-12 неделя 13-20 неделя
<b>Итого</b>	60	

Сумма баллов для допуска к зачету	от 40
Итоговый рейтинговый балл	от 0 до 100

#### Распределение баллов по видам работ

Вид работы	Единица измерения	Премиальные баллы
Активность на практическом занятии	семестр	0 - 5
Посещение занятий	семестр	0 - 5
Внеаудиторная работа, участие в физкультурно-оздоровительных, спортивных мероприятиях	семестр	0 –20
Участие в конференциях, конкурсах	одно участие	0 – 10
Итого		до 40
Зачет		50-100

#### Определение итоговой оценки по дисциплине

По результатам работы в семестре студент может получить автоматически зачет при условии, если он набрал более 50 баллов. Если студент набрал менее 40 баллов, то он не допускается к зачету. Неуспевающим студентам предоставляется возможность ликвидировать задолженность (в зависимости от причины неуспеваемости) в предусмотренные кафедрой и деканатом сроки.

Интервал баллов рейтинга	Оценка
Меньше 50	неудовлетворительно
51 - 70	удовлетворительно
71 - 90	хорошо
91 - 100	отлично

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 38.03.01- Экономика, профиль «Экономика и управление в организациях»



Программу составил: Михашенко Альберт Андреевич

Программа одобрена на заседании кафедры физической культуры и спорта протокол № 8 от «31» мая 2019 г.



И.о.Заведующего кафедрой ФКиС

Ракоца А.И.