

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Дмитриев Николай Николаевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 25.08.2022 07:07:15  
Уникальный программный ключ:  
f7c6227919e4cdbfb4d7b682991f8553b37cafbd

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

Кафедра физической культуры и спорта

Утверждаю:  
Зав. кафедрой ФКи С

 В. А. Бомин

«25» марта 2022 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 полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>

		<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						зач	зач

(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							

#### 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							зач

учебников и учебных пособий, подготовка к лабораторным и практическим занятиям, коллоквиумам, рубежному контролю и т.д.) Подготовка и сдача экзамена Форма промежуточной аттестации							

## 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 контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции (Л)	Практ (семинар-ские)	лаборат. работы (ЛР)	самост. работа (СРС)	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	<b>1. Практические занятия с использованием методических материалов</b>							
	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	1	1		2			Опрос
2	Социально-биологические основы физической культуры.	1	2		2			Опрос

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 работоспособности, усталости, утомления и применение средств ФК для их направленной коррекции.	3	3		2			Опрос



	<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, посвящённый 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.**

В процессе лекционных и практических занятий используется следующее лицензионное программное обеспечение и информационные справочные системы:

№ п/п	Наименование программного обеспечения	Договор №, дата, организация
<b>Лицензионное программное обеспечение</b>		
1	Microsoft Windows 7	Акт на передачу прав Н-0005792 от 08.06.2011 года
2	Microsoft Office 2010	
3	Kaspersky Business Space Security Russian Edition	
<b>Свободно распространяемое программное обеспечение</b>		
1	LibreOffice 6.3.3	
2	Adobe Acrobat Reader	
3	Mozilla Firefox 83.x	
4	Opera 72.x	
5	Google Chrome 86.x.	

#### **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	664038, Иркутская область, Иркутский район, поселок Молодеж- ный, Иркутский ГАУ, ауд. 319	<b>Специализированная мебель:</b> стол преподавателя - 1 шт., стулья - 3 шт., <b>Технические средства обучения:</b> Мультимедийный проектор Optoma X302, ноутбук Asus P55VA, экран на треноге, дорожка беговая AeroFit, велотренажер КРТ вертикальный, магнитный B22300-С, велоэллипсоид Larsen FB1032М, тренажер эллиптический Ketler Vito M, Бенч КРТ, мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные), табло настенное, щит баскетбольный, стойка волейбольная <b>Список ПО на компьютере:</b> Microsoft Windows 7, Microsoft Office 2010, Kaspersky Business Space Security Russian Edition, LibreOffice 6.3.3, Adobe Acrobat Reader, Mozilla Firefox 83.x, Opera 72.x, Google Chrome 86.x.	Для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации.
2	664038, Иркутская область, Иркутский район, поселок Молодеж- ный, Иркутский ГАУ, ауд. я 119	<b>Специализированная мебель:</b> парта ученическая - 1 шт., <b>Технические средства обучения:</b> Борцовские ковры, мешок боксерский, маты гимнастические	Для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации.
3	664038, Иркутская область, Иркутский район, поселок Молодеж- ный, Иркутский ГАУ, ауд. 120	<b>Специализированная мебель:</b> парта ученическая - 1 шт., <b>Технические средства обучения:</b> Силовые тренажеры, тренажер многофункциональный Body Solyd, подставка для штанги, гантели, гриф для штанги, гири, грифы гантельные, диски обрезиненные.	Для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации.
4	664038, Иркутская область, Иркутский район, поселок Молодеж- ный, Иркутский ГАУ, ауд. 303 Научно- библиографический отдел	<b>Специализированная мебель:</b> Стол - 11 шт.; Стул - 11 шт. <b>Технические средства обучения:</b> 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 Lazer Jet P 2055 - 1 шт.; Принтер HP Lazer Jet M 1132 MFP - 1 шт.	Для самостоятельной работы студентов
5	664038, Иркутская область, Иркутский район, поселок Молодеж- ный, Иркутский ГАУ	Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий	Для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации.

### 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>	<b>60</b>	

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>	<b>60</b>	
<b>Сумма баллов для допуска к зачету</b>	<b>от 40</b>	
<b>Итоговый рейтинговый балл</b>	<b>от 0 до 100</b>	

**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 физ-	семестр	0 –20

культурно-оздоровительных, спортивных мероприятиях		
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 № 7 от «25» марта 2022 г.

Заведующий кафедрой



Бомин В.А.