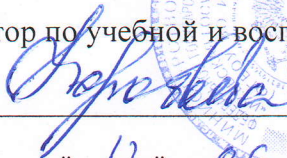


МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ИЖЕВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ»

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной и воспитательной работе

_____ С.Л. Воробьева
" 17 " 06 _____ 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине

Базовые виды спорта

(элективный курс)

Квалификация _____ бакалавр

Направление подготовки 09.03.03 Прикладная информатика

Ижевск 2019

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения дисциплины являются приобщение к спортивным достижениям, формирование физической культуры личности студента и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психологической подготовки и самоподготовки к будущей спортивной работе.

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

- развитие спортивных достижений по выбранным видам спорта;
- формирование положительного отношения к физической культуре и спорту, установка на здоровый стиль жизни, потребностей к занятиям физическими упражнениями;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовки с учетом будущей профессии;
- приобретение опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Взаимосвязь с ООП заключается, прежде всего, в физической и профессионально-прикладной физической подготовке будущих специалистов сельского хозяйства – агрономов, зоотехников, ветеринаров, механизаторов, лесного дела, экономистов, электрификаторов. «Входные» данные состоят в том, что поступающие в сельскохозяйственные вузы должны обладать хорошим здоровьем, физической подготовкой, желательно – наличие хотя бы первоначальной подготовки по спортивно-профессиональной подготовке.

Другое важное место физической культуры в структуре ООП – их роль в формировании всесторонне развитой личности агрономов и других специалистов сельского хозяйства – проводников культуры, в том числе физической культуры, на селе, организаторов физкультурной и спортивной работы среди сельского населения.

Знание – один из основных элементов процесса обучения и образования. С точки зрения биологии и физической культуры знание необходимо для понимания природных процессов функционирования физической культуры. Необходимо знать:

- социально-биологические основы физической культуры и спорта;

- анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции организма;
- организм человека как единая саморегулирующая биологическая система;
- утомление при физической и умственной работе;
- восстановление;
- средства физической культуры в совершенствовании организма;
- обмен веществ и энергии;
- кровь и кровообращение;
- сердце и сосудистая система; дыхательная система; железы внутренней секреции; нервная система.

Умение

Необходимо:

- использовать средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной физической деятельности;
- использовать воздействие направленных физических упражнений (тренировок) на совершенствование физиологических механизмов отдельных систем организма;
- использовать двигательные функции в повышении устойчивости человека к различным условиям внешней среды.

Навыки (готовность) – способ привычных действий человека.

Необходимо:

- навыки самоконтроля, ведение дневника самоконтроля;
- владение методов стандартов, антропометрических индексов, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма;
- использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда;
- использовать средства физической культуры для коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности студентов;
- использовать средства физической культуры в профилактике заболеваний и травматизма.

БАЗОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА

Знание

Необходимо:

- знать роль физической культуры и спорта в физическом развитии человека и подготовке специалиста;
- основы физической культуры и здорового образа жизни (ЗОЖ);
- основы использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности;
- Базовые виды спорта и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке;

- основы самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
- Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями;
- врачебный контроль, педагогический контроль, их содержание;
 - производственная Базовые виды спорта, производственная гимнастика;
 - профилактика спортивного травматизма.

Умение

Необходимо:

- владеть системой практических умений;
- уметь выбрать эффективные способы решения задач;
- эффективно организовывать учебно-воспитательный процесс;
- методически правильно проводить занятия по развитию физических качеств;
- постоянно обновлять содержание и методику учебных и учебно-тренировочных занятий;
- обобщать проделанное и внедрять новые формы занятий;
- определять эффективные формы и содержание самостоятельных занятий;
- эффективно управлять совместной деятельностью членов спортивного коллектива.

Навыки (готовность)

Необходимо:

- иметь потребность у студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом и установку на здоровый образ жизни;
- владеть системой практических навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, совершенствование психофизиологических способностей и физических качеств;
- навыками владения основами обучения движениям;
- навыками, обеспечивающими общую и профессионально-прикладную физическую подготовку.

3 КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Перечень компетенций и индикаторов их достижения

Номер/ индекс компетенц	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:		
		Знать	Уметь	Владеть

ии				
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Системой научных знаний по физической культуре и спорту, методикой самостоятельных занятий физической культурой. Знать и соблюдать нормы здорового образа жизни (ЗОЖ).	Формирование необходимых умений и навыков. Организовать самостоятельные занятия физическими упражнениями, планировать интенсивность физических нагрузок, оценивать физические способности и функциональное состояние лично свое и занимающихся, адекватно выбирать средства и методы двигательной деятельности. В качестве общественного тренера самостоятельно проводить тренировочные занятия. Организовывать и проводить массовые физкультурные и спортивные мероприятия в коллективе.	Теоретическим и знаниями и практическими навыками по физической культуре: физическое развитие; физическая подготовка; общей и специальной физической подготовкой, самоконтролем за состоянием своего организма. Применять на практике данные, полученные в вузе в области физической культуре и спорта самостоятельных занятиях и в качестве общественного инструктора (тренера). Приемами агитационно-пропагандистской работой по привлечению населения к занятиям физической культуры и спорта.

4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов

4.1 Структура дисциплины (очное отделение)

№ п/п раздела	Недели семестра	Раздел дисциплины (модуля), темы раздела	Виды учебной работы, трудоемкость (в часах)			Форма: - текущего контроля успеваемости, (по неделям семестра); - промежуточной аттестации по семестрам
			всего	лекция	практические занятия	
1		Лекционный курс		14		
1.1	1-16	Лекции Тема: «Базовые виды спорта в общекультурной и профессиональной подготовке студентов»		2		Устный опрос
1.2	1-24	Лекции Тема: «Основы здорового образа жизни»		2		Устный опрос
1.3	1-15	Лекции Тема: «Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства ф.к. в регулировании работоспособности»		2		Устный опрос
1.4	1-16	Лекции Тема: «Общая и специальная подготовка в системе физического воспитания»		2		Устный опрос
1.5	1-15	Лекции Тема: «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)»		2		Устный опрос
1.6	1-14	Лекции Тема: «История Олимпийских игр. История физической культуры и		2		Устный опрос

		спорта в Удмуртии»				
1.7		Лекции Тема: «История физической культуры и спорта»				Устный опрос
2		Практические занятия:				<u>Текущий контроль</u>
2.1		Легкая атлетика			24	1-я неделя
2.2		Спортивные игры			12	5-я неделя
2.3		Лыжная подготовка				10-я неделя
2.4		Дополнительные виды спорта (гиревой спорт, аэробика, дзюдо)			22	<u>Промежуточный контроль</u> 15-я неделя
		Всего:	32 8	14	58	

Примечание: Рас часовка указана согласно учебному плану кафедры.

В результате обучения студентов по дисциплине «Базовые виды спорта и спорт» по всем направлениям подготовки при проведении лекционного курса (Раздел 1) -14 час., и практических занятий (Раздел 2) – 58 час., в том числе: по легкой атлетике (2.1)- 24 час., спортивным играм (2.2)- 12 час., лыжной подготовки (2.3), дополнительным видам спорта – гиревому спорту, аэробике, дзюдо (2.4) -22 час., всего 72 час.; формируется общекультурная компетенция (ОК- 8), основное содержание которой состоит в следующем: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Структуры дисциплины (заочное отделение)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 ч. из них: лекции - 10 ч., СРС -318 ч., зачет - 2 ч.

№ п/п	Раздел дисциплины (модуля), темы раздела	Виды учебной работы, включая СРС и трудоемкость (в часах)				Форма: -текущего контроля успеваемости, СРС (по неделям семестра); - промежуточный аттестации (по семестрам)
		Всего	Лекция	Зачет /Экзамен	СРС	
	Модуль 1. Базовые виды спорта в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социальные функции физической культуры и спорта. Занятия спортом как средство	80	2		78	

<p>развития профессионально важных жизненных качеств. Значение ф.к. для будущего специалист-работника сельского хозяйства. Взаимосвязь физического и духовного развития личности. Базовые виды спорта и её роль в решении социальных проблем. История развития физической культуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.</p>					Устный опрос
<p>Модуль 2. Профессионально прикладная физическая подготовка студентов. История ППФК. Определения, задачи, структура, роль ППФК. ППФК механизаторов, электрификатор. ППФК полеводов. ППФК управленческого аппарата. Оставление профессиограммы. Составление спортограммы. Профилактическое возникновение профессиональных заболеваний.</p>	80	2		78	Устный опрос
<p>Модуль 3. Здоровый образ жизни и стиль жизни студентов. Понятие «Здоровье», «Здоровый образ жизни». Наследственность. Среда обитания. Образ жизни. Закаливание. Режим труда и отдыха. Организация здорового образа жизни студента. Вредные привычки: алкоголизм, табакокурение, наркомания. Понятие о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений. Состояние здоровья студенческой молодежи. Пути охраны и укрепления здоровья студентов Вуз.</p>	80	2		78	Устный опрос

	<p>Модуль 4. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства Ф.К. в регулировании работоспособности. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента. Приемы регуляции самореализации неблагоприятных психических и физических состояний.</p> <p>Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования. Ф.К. как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности. Врачебный контроль и самоконтроль. Суточный, недельный режим студента ВУЗа.</p>	80	2		78	
	<p>Модуль 5. История развития физической культуры и спорта Удмуртии. Национальные виды спорта и игры народов мира. Сельские спортивные игры в Удмуртии: история зарождения, основной принцип, особенности проведения. Вклад физкультурных организаций и спортсменов Удмуртии в победу в ВОВ. Всероссийские сельские спортивные игры, проведенные в Ижевске: история, организация, особенности проведения. Лыжный спорт: особенности, методика тренировок, лыжный инвентарь. История легкой атлетики в Удмуртии.</p>	78	2		76	Устный опрос
328	10	2	328			

В результате обучения студентов по дисциплине «Базовые виды спорта» по всем направлениям подготовки при проведении лекционного курса – 10 час.,

самостоятельная работа студентов 388 ас., в том числе: Базовые виды спорта в общекультурной и профессиональной подготовке студентов – 78 час. Профессионально прикладная физическая подготовка студентов – 78 час. Здоровый образ жизни и стиль жизни студентов – 78 час. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства Ф.К.в регулировании работоспособности – 78 час. История развития физической культуры и спорта в Удмуртии – 76 час., и зачетное занятия 2 час., всего 400 час.; формируется общекультурная компетенция (ОК), основное содержание которой состоит в следующем: владение средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленностью для обеспечения полноценной и профессиональной деятельности.

4.2 Содержание разделов дисциплины

№№ п/п	Название раздела	Содержание раздела в дидактических единицах	
1	Лекции	Тема 1. Базовые виды спорта в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	<u>Вопросы:</u> 1. Социальные функции физической культуры и спорта. 2. Распределение студентов по 4 медицинским группам. 3. Распределение студентов по 3 учебным отделениям.
		Тема 2. Основы здорового образа жизни (ЗОЖ).	1. Факторы ЗОЖ (3 фактора). 2. Основные составляющие ЗОЖ. 3. Базовые виды спорта и спорт как фактор ЗОЖ.
		Тема 3. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	1. Динамика работоспособности студентов в учебном году. 2. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии. 3. Особенности использования средств ф.к. для оптимизации работоспособности.
		Тема 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	1. Методические принципы физического воспитания. 2. Физические качества (какие пять?). 3. Структура учебного и учебно-тренировочного занятия (три части).

		Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студента.	1. Определение. 2. ППФП полеводов. 3. ППФП животноводов. 4. ППФП механизаторов. 5. ППФП управленческого аппарата.
		Тема 6. История Олимпийских игр. История физической культуры и спорта Удмуртии.	1. Древние Олимпийские игры. 2. Современные Олимпийские игры. 3. Участие спортсменов Удмуртии в Олимпийских играх.
		Тема 7. История физической культуры и спорта.	
2	Практические занятия:		
2.1.	Легкая атлетика	Основные разделы: Техника бега (постановка ног, работа рук и т.п.). Бег на короткие дистанции. Низкий и высокий старт. Развитие скорости и выносливости (ускорения, кроссы, переменный, повторный и интервальный бег).	1. Основы техники бега. 2. Правила выполнения высокого и низкого старта. 3. Методика развития выносливости.
2.2.	Спортивные игры (волейбол, футбол, баскетбол)	Техника. Тренировка. Двусторонняя игра. Правила игры. Судейство.	1. Владение техникой элементов игры. 2. Владение основ техники игры. 3. Знание правил игры и судейскими навыками.
2.3.	Дополнительные виды Гиревой спорт	Знакомство с силовыми видами спорта. Техника выполнения. Силовая подготовка. Тренировка. Правила соревнований.	Особенности видов спорта. Техника выполнения. Тренировка. Правила соревнований. Инструкторская практика.
	Аэробика	Особенности вида. Техника выполнения. Музыкальное сопровождение. Тренировка. Правила соревнований.	
	Дзюдо	Особенности вида спорта. Техника выполнения. Тактика. Тренировка. Правила соревнований.	

4.3 Практические занятия (семинары)

№ п/п	№ раздела дисциплины	Тематика практических занятий (семинары)	Трудоемкость (час)
1	2.1	Легкая атлетика:	24

		Тематика: Техника бега (положение туловища, разгиб рук, постановка ног). Бег на короткие дистанции. Низкий и высокий старт. Развитие скорости. Бег на средние и длинные дистанции. Развитие общей и скоростной выносливости (кросс, кросс с ускорением, темповый кросс, переменный бег, повторный бег, интервальный бег. Эстафеты, передача эстафетной палочки. Прыжки в длину с разбега: разбег, толчек, полет, приземление. Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости. Основные правила судейства соревнований.	
2	2.2	Спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис Тематика: изучение техники элементов игр, правил игр, тактика игры. Тренировка. Двусторонняя игра. Развитие физических качеств: силы, быстроты, общей и специальной выносливости, гибкости, ловкости. Судейство соревнований. Инструкторская практика.	12
3	2.3	Дополнительные виды спорта <u>Гиревой спорт</u> Тематика: особенности вида спорта, техника поднятия гирь, правила соревнований. Развитие физических качеств, прежде всего, силы специальной выносливости и других физических качеств. Судейство соревнований, инструкторская практика. <u>Дзюдо.</u> Тематика: особенности вида спорта, изучение техники, правила соревнований, тактика борьбы. Развитие физических качеств, прежде всего, силы, ловкости, гибкости, общей и специальной выносливости. Судейство соревнований. Инструкторская практика. <u>Аэробика.</u> Тематика: особенности вида спорта, изучение техники. Выполнение упражнений. Умение составлять композиции с музыкальным сопровождением. Тренировка. Развитие физических качеств: силы, ловкости, гибкости, специальной выносливости. Правила соревнований.	22
	Всего		58

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

5.1 Интерактивные образовательные технологии, используемые в аудиторных занятиях

Семе-	Вид	Используемые интерактивные образовательные технологии	Кол-во
-------	-----	---	--------

стр	занятия (Л, ПР)		часов
I-VI	Лекции	<u>Проблемные ситуации.</u>	18
		<p>Пример 1. Студентка 1-го курса при углубленном медосмотре отнесена к спец. мед. группе (миопия высокой степени). До поступления в академию она занималась легкой атлетикой (бег на средние дистанции) и став студенткой, настаивает, чтобы ее распределили в спортивное отделение по легкой атлетике. Решение преподавателя: 1) допустить; 2) не допустить; 3) обратиться на консультацию в республиканский физкультурный диспансер. Правильный ответ – 3</p>	
		<p>Пример 2. Студент посещает учебные занятия по физической культуре, но избегает нагрузки. Решение преподавателя: 1) наказать студента – проставить низкий рейтинг и т.п.; 2) оставить так как есть; 3) попытаться вызвать студента на откровенный разговор. Правильный ответ – 3 (студент признался, что у него имеется заболевание, но он стесняется об этом сказать преподавателю).</p>	
		<p>Пример 3. Студент на хорошо сдал все контрольные нормативы, но у него имеется несколько пропусков учебных занятий. Решение преподавателя: 1) проставить зачет; 2) не проставить зачет, пока не отработает пропущенные занятия; 3) зачет проставить, но студент должен все-таки отработать эти занятия. Правильный ответ – 3 (отработать, может быть и не в полном объеме).</p>	
		<p><u>Тема:</u> «Базовые виды спорта в общекультурной и профессиональной подготовке студентов». В конце лекции – анкетирование студентов. При их проведении студенты задают ряд вопросов. Возникает взаимосвязь преподавателя и студентов.</p>	2
		<p><u>Тема:</u> Основа здорового образа жизни. При анализе состояния здоровья студентов 1-го курса, отношение их к таким вредным привычкам, как курение, употребление спиртного, возникает дискуссия между преподавателем и студентами.</p>	2
		<p><u>Тема:</u> «Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности». При обсуждении динамики работоспособности студентов «Жаворонки» и «Совы» и др. вопросов вызывает у студентов повышенный интерес и способствует установлению взаимосвязи преподавателя со студентами.</p>	2
		<p><u>Тема:</u> «ППФП студентов» вызывает интерес у студентов соответствующих профессий, ряд вопросов и т.п., которые способствуют установлению взаимосвязи.</p>	2
		<p><u>Тема:</u> «Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания». В разделе методики тренировки, общественных тренеров и организаторах по спорту будущей трудовой деятельности студентов приводится много примеров из практики, соответственно, - устанавливается взаимосвязь.</p>	2

		<p><u>Тема:</u> «Олимпийские игры», «История физической культуры и спорта в Удмуртии».</p> <p>Предлагается большой иллюстрированный материал благодаря этому следует ряд вопросов, соответствующие ответы преподавателей.</p>	2
I-VI	Практические занятия	<p><u>Рольевые и деловые игры:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - по просьбе преподавателя студенты проводят разминку в своей учебной группе; - принимают участие в судействе простейших соревнований; - выполняют обязанности капитана команды; - выполняют обязанности общественного тренера команды; - выступают в роли ведущего занятия: готовят комплекс упражнений и проводят его с группой с последующим обсуждением. 	18
		<p><u>Игровое проектирование:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - разбор проведенной игры; - участие в веселых стартах (в составе своей команды преодолевают препятствие или другое задание) - участие в эстафете; - участие в соревнованиях по перетягиванию каната; - на занятиях аэробикой: <p>выполнение задание в парах, в особенности при выполнении силовых упражнений и танцевальных видах.</p> <p>аэробика:</p> <ul style="list-style-type: none"> - каждая группа студентов, являясь своеобразной командой, составляет свое танцевальное выступление; - любая спортивная игра. Студенты вписываются в «образ» и решают конкретные «ситуации» (забить мяч, произвести «подачу» и т.п.). 	16
		<p><u>Дискуссия:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - о результатах прошедших соревнованиях (зимние олимпийские игры в Сочи в 2014 г.); - Всероссийская Универсиада Минсельхоза вузов на базе Ижевской ГСХА; выступление наших спортсменов. 	16

5.2 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы

1. Рабочая программа дисциплины «Базовые виды спорта и спорт»
2. Учебное пособие «Базовые виды спорта и спорт» курс лекций
3. Вопросы по теоретическому разделу приведенные в приложении к рабочей программе

6 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО- МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

6.1 Виды контроля и аттестации, формы оценочных средств

№ п/п	№ семестра	Виды контроля и аттестации (ВК, ТАт, ПрАт) ¹	Наименование раздела учебной дисциплины (модуля)	Оценочные средства*	
				Форма	Количество вопросов в задании
1.	1	ВК, ТАт, ПрАт	2.1,2.2,2.3,2.4	Тест	28
2.	1	ВК, ТАт, ПрАт	1.1,1.2,1.3,1.4,1.5,1.6,1.7	Вопросы и задача	49

*Фонд оценочных средств текущего контроля и промежуточной аттестации приведен в приложении к рабочей программе

Вопросы по теоретическому курсу для студентов очного отделения

1. Определения понятия «здоровье».
2. Назвать три вида «здоровья» и дать краткую характеристику каждому.
3. Факторы составляющие состояние «здоровья».
4. Что подразумевается под определением «Здоровый образ жизни».
5. Составляющие «Здорового образа жизни».
6. Перечислить виды закаливания.
7. Назвать виды гигиены.
8. Факторы определяющие социальные основы физической культуры.
9. Базовые функции физической культуры и спорта.
10. Что такое двигательный навык.
11. Координация движений – это.
12. Перечислить физиологические резервы и дать краткое определение каждому.

13. Что такое выносливость.
14. Три группы средств восстановления.
15. Базовые виды спорта – часть общественной культуры.
16. Социальные функции физической культуры.
17. Компоненты физической культуры.
18. Базовые виды спорта и спорт – средство сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.
19. Базовые виды спорта студента.
20. Базовые виды спорта и спорт – средство укрепления мира, дружбы и сотрудничества между народами.
21. Базовые виды спорта основа организации физического воспитания в вузе.
22. Где зародились Олимпийские игры.
23. Основатель современных Олимпийских игр.
24. Олимпийские игры в России (СССР).
25. Основные символы и ритуалы Олимпийских игр.
26. Параолимпийские игры.
27. Первые Олимпийские Чемпионы России и Удмуртской Республики.
28. Организаторы студенческого спорта в России.
29. Какие виды отдыха вы знаете.
30. Форма физической культуры в режиме учебного труда.
31. Основные признаки переутомления.
32. Дайте характеристику работоспособности человека в дневном, недельном и годовом циклах.
33. Биологические режимы в суточной динамике работоспособности человека.
34. Основные принципы организации труда.
35. Самоконтроль. Основные методы для определения физического состояния организма (наружный осмотр и антропометрические измерения).
36. Дайте определение профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП) студентов.
37. Назовите цель и задачи ППФП студентов.
38. Содержание ППФП студентов.
39. Дайте определение профиограмме. Структура профиограммы.
40. Что такое спортограмма. Профессионально-прикладные виды спорта. Профессионально важные качества студентов.
41. Назовите группы, на которые делится ППФП студентов, по особенностям трудовой деятельности в сельском хозяйстве. Охарактеризуйте их.
42. ППФП полеводов и животноводов.
43. ППФП механизаторов и электрификаторов.
44. ППФП управленческого аппарата.

45. Мотивация и направленность самостоятельных занятий студентов.
46. Формы самостоятельных занятий.
47. Организация самостоятельных занятий.
48. Системы физических упражнений и видов старта в самостоятельных занятиях.
49. Методические основы для проведения систем физических упражнений и видов спорта в самостоятельных занятиях студентов.

7 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год и место издания	Используется при изучении разделов	Семестр	Количество экземпляров	
						в библиотеке	на кафедре
1.	Лыжный спорт в аграрном вузе: особенности методика тренировок, значение в подготовке студентов – будущих специалистов для села. Учебное пособие	Моисеев Ю.В.	Ижевск 2012 г.		2,4,6	Портал ИжГСХА http://192.168.88.95/index.php?q=docs&download=1&parent=4334&id=4396	
2.	Лыжная подготовка студентов в условия обучения в вузе: учебно – методической пособие	Моисеев Ю.В.	Ижевск 2013 г.			Портал ИжГСХА http://192.168.88.95/index.php?q=docs&download=1&parent=4334&id=4395	
3.	Базовые виды спорта и спорт в системе здорового образа жизни студентов: учебное пособие	Мартьянова Л.Н.	Ижевск 2014 г.			Портал ИжГСХА http://192.168.88.95/index.php?q=docs&download=1&parent=4334&id=8281	
4.	Фитнес – аэробика в системе физического воспитания студентов в вузе: учебное пособие	Зинкова Н.В.	Ижевск 2014 г.			Портал ИжГСХА http://192.168.88.95/index.php?q=docs&download=1&parent=4334&id=8278	
5.	Базовые виды спорта и спорт. Курс лекций учебное пособие	Н.А. Соловьев, И.М. Мануров, Ж.П. Микрюкова [и др.]	Ижевск ФГБОУ ВПО Ижевская ГСХА, 2014 г.			Портал ИжГСХА http://192.168.88.95/index.php?q=docs&download=1&parent=4334&id=11839	
6.	Воспитание физических (двигательных) качеств у студентов с учетом нормативных требований	Соловьев Н.А. [и др.]	Ижевск 2015г.			Портал ИжГСХА http://192.168.88.95/index.php?q=docs&download=1&parent=4334&id=11840	

	физкультурно – спортивного комплекса ГТО: учебное пособие					
7.	Лечебная физкультура и массаж: учебное пособие	Егоров С.А.	Ставрополь, 2014			http://rucont.ru/efd/304123 ЭБС «Рукопт»

7.3 Перечень Интернет-ресурсов

1. Научная электронная библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://192.168.88.95/index.php> портал ИжГСХА.
2. Интернет-портал ФГБОУ ВО «Ижевская ГСХА» (<http://portal/izhgsha.ru>);
3. Сайт <http://pravogov.ru>

7.4 Методические указания по освоению дисциплины

Перед изучением дисциплины студенту необходимо ознакомиться с рабочей программой дисциплины, размещенной на портале и просмотреть основную литературу, приведенную в рабочей программе в разделе «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины». Книги, размещенные в электронно-библиотечных системах доступны из любой точки, где имеется выход в «Интернет», включая домашние компьютеры и устройства, позволяющие работать в сети «Интернет». Если выявили проблемы доступа к указанной литературе, обратитесь к преподавателю (либо на занятиях, либо через портал академии).

Для эффективного освоения дисциплины рекомендуется посещать все виды занятий в соответствии с расписанием и выполнять все домашние задания в установленные преподавателем сроки. В случае пропуска занятий по уважительным причинам, необходимо подойти к преподавателю и получить индивидуальное задание по пропущенной теме.

Владение компетенциями дисциплины в полной мере будет подтверждаться Вашим владением средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Полученные при изучении дисциплины знания, умения и навыки позволят выпускнику стать конкурентно способным на рынке труда и успешно профессионально реализоваться в широком спектре отраслей.

8 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Кафедра физической культуры располагает необходимой материально-спортивной базой. Имеется:

Спортивная база при 2-м учебном корпусе академии, при которой имеется игровой спортивный зал размером 14×24 м², малый зал для занятий аэробикой, тренажерный зал, 4 раздевалки и др. помещения.

Спортивный комплекс при 3-м учебном корпусе академии, при котором имеется игровой спортивный зал размером 36×24 м², малый зал, тренажерный зал, шахматно-шашечный клуб, благоустроенные раздевалки, др. помещения.

Приспособленный зал для единоборств при 1-м учебном корпусе академии, в котором проводятся учебные и тренировочные занятия по вольной борьбе, дзюдо и самбо, гиревым спортом.

Лыжная база с 200 пар лыж общего пользования и пластиковых – для занимающихся секцией лыжных гонок.

Две спортивные площадки для игры в футбол (при 2-м учебном корпусе и по соседству со студенческими общежитиями по ул. Песочная (д. 44 и 46).

Академия располагается по соседству с ПК и О и большим лесным массивом, которые создает хорошие возможности для занятия легкой атлетикой и лыжным спортом.

На кафедре в достаточном количестве имеются тренажеры, ковры для занятий единоборствами, современные столы для настольного тенниса, мячи, мелкий спортивный инвентарь, спортивная форма.

Имеется около 20 спортивных стендов, в которых отражены различные вопросы работы по физической культуре и спорту.

Имеется необходимая оргтехника: 2 компьютера, аппарат для ксерокопирования и т.п.

Наименование помещений кафедры	Номер	Общая площадь (м ²)
1. Кабинет зав. кафедрой.		10 м ²
2. Преподавательские.		44,3 м ²
1.		11,3 м ²
3. Лаборантские мастерские.		
ул. Кирова, 16		
2. Душевая.		17,2 м ²
4. Аудитория для семинарских и практических занятий.		
Спортбаза на ул. Кирова, 16		
1. Спортзалы	с/з	340 м ²
	м/з	84 м ²
	т/з	47 м ²
5. Лаборатории для учебных занятий.		
Спорткомплекс ул. Студенческая, 9		
1. Спортзал игровой		1655 м ²
2. Тренажерный зал №1		66,9 м ²
3. Тренажерный зал №2		71,3 м ²
4. Преподавательская		32,2 м ²
5. Спортклуб		16,8 м ²
6. Кабинет зав. кафедрой		22,9 м ²
7. Шахматный клуб		37,5 м ²
8. Раздевалки	№1	17 м ²
	№2	23,3 м ²

	№3	17,4 м ²
	№4	22,3 м ²
9. Лаборантская		14,6 м ²
10. Лыжная база		150 м ²
11. Приспос. Помещение единоборья (тир)		422 м ²