Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
Департамент научно-технологической политики и образования

Новочеркасский инженерно-мелиоративный институт им. А.К. Кортунова филиал ФГБОУ ВО Донской ГАУ

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета ЗФ

Е.П. Лукьянченко _____

"____" _____ 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплины	**Б1.В.ДВ.07.07 Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Адаптивная физическая культура**
Направление(я)	**21.03.02 Землеустройство и кадастры**
Направленность (и)	**Землеустройство**
Квалификация	**бакалавр**
Форма обучения	**заочная**
Факультет	**Факультет механизации**
Кафедра	**Физическое воспитание**
Учебный план	**2022_21.03.02zem_z.plx.plx 21.03.02 Землеустройство и кадастры**
ФГОС ВО (3++) направления	**Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 21.03.02 Землеустройство и кадастры (приказ Минобрнауки России от 12.08.2020 г. № 978)**
Общая трудоемкость	**328 / 0 ЗЕТ**
Разработчик (и):	**ст. препод., Чернов М.В.**

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры **Физическое воспитание**

Заведующий кафедрой **Габибов А.Б.**

Дата утверждения плана уч. советом от 31.01.2024 протокол № 5.
Дата утверждения рабочей программы уч. советом от 02.02.2022 протокол № 3

Новочеркасск 2024 г.

1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	328
в том числе:	
аудиторные занятия	10
самостоятельная работа	318

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	2		Итого	
Вид занятий	УП	РП		
Лекции	10	10	10	10
Итого ауд.	10	10	10	10
Контактная работа	10	10	10	10
Сам. работа	318	318	318	318
Итого	328	328	328	328

Виды контроля на курсах:

Зачет	2	семестр

2. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
2.1	Целью освоения дисциплины является формирование всех компетенций предусмотренным учебным планом в области физической культуры и спорта, и способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.В.ДВ.07
3.1	**Требования к предварительной подготовке обучающегося:**
3.1.1	Дисциплина базируется на знаниях, умениях и навыках приобретенных студентами в ходе обучения, по предмету физическая культура и спорт.
3.2	**Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**
3.2.1	Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Адаптивная физическая культура
3.2.2	Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Гимнастика
3.2.3	Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Дартс (специальная медицинская группа)
3.2.4	Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Легкая атлетика
3.2.5	Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Спортивные единоборства
3.2.6	Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Спортивные игры
3.2.7	Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Шахматы (специальная медицинская группа)
3.2.8	Выполнение, подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

4. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
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
УК-7.2 : Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Индикаторы	Литература	Интеракт.	Примечание
	Раздел 1. Раздел 1. Содержание разделов дисциплины (по лекциям)						
1.1	Лекция 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной под-готовке студентов. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры, компоненты физической культуры, краткая история физической культуры, возрастание роли физической культуры в современном обществе, физическая культура и спорт в высшем учебном заведении, правовые и организационные основы физического воспитания студентов. /Лек/	2	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	

1.2	Лекция 2 Социально-биологические основы физической культуры. Организм как биологическая система, анатомо–морфологические особенности организма, костная система и её функции, мышечная система и её функции, органы пищеварения и выделения, физиологические системы организма, двигательная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности, средства физи-ческой культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и фи-зической работоспособности, функциональные показатели тренированности организма в покое и при выполнении предельно напряжённой работы, обмен веществ и энергии. /Лек/	2	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
1.3	Лекция 3 Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья. Понятие «здоровье» и его содержание, функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности, влияние окружаю-щей среды на здоровье, ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности, организация режима труда, отдыха и сна, организация режима питания, организация двигательной активности, личная гигиена и закаливание, профилактика вредных привычек, культура межличностного общения, психофизическая регуляция организма, физическое самовоспитание и самосовершенствование – условие здорового образа жизни. /Лек/	2	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	

1.4	Лекция 4 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Понятие о принципах методики физического воспитания и их назначение, средства и методы физического воспитания, воспитание физических качеств, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, принципы спортивной тренировки, тренировочное занятие. /Лек/	2	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
1.5	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра. Краткое содержание: Цель и задачи производственной физической культуры, методические основы производственной физической культуры, производственная физическая культура в рабочее время, методика составления и про-ведения комплексов упражнений вводной гимнастики, физкультурной паузы и физкультурной минутки, физическая культура и спорт в свободное время, физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха, дополнительные средства повышения работоспособности, профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. /Лек/	2	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
	Раздел 2. Раздел 2. Контрольная работа						
2.1	Контрольная работа по дисциплине физическая культура и спорт. Целью контрольной работы является творческое усвоение студентами теоретических знаний, формирование умений и практических навыков, обеспечивающих квалифицированную профессиональную деятельность специалистов. Контрольная работа направлена на самостоятельное изучение материала учебной дисциплины. /Ср/	2	10	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
	Раздел 3. Раздел 3. Самостоятельная работа						

3.1	Утренняя гигиеническая гимнастика. Одной из форм самостоятельной работы по физической культуре и спорту является утренняя гигиеническая гимнастика. В процессе её проведения решаются следующие задачи: -обеспечение быстрого приведения организма в рабочее состояние после пробуждения; -поддержание высокого уровня работоспособности в течение трудового дня; -активизация физической и умственной деятельности; -закаливание и формирование устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов; -совершенствование волевых качеств и психической устойчивости; -подготовка к будущей профессиональной деятельности; -овладение жизненно необходимыми умениями и навыками. /Ср/	2	32	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
3.2	Изучение темы: «Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений» Краткое содержание: Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная квалификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирование спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спор-та или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп. Видов спорта и систем физических упражнений. /Ср/	2	36	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	

3.3	Изучение темы: «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями» Краткое содержание: Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование у управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях. /Ср/	2	48	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
3.4	Изучение темы: «Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом» Краткое содержание: Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержания. Педагогический контроль. Его содержание. Самоконтроль. Его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. /Ср/	2	42	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	

3.5	Изучение темы: «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов» 1.часть. Общее положение профессионально-прикладной физической подготовки. Краткое содержание: Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация. Формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленностью студентов. /Ср/	2	38	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
3.6	Изучение темы: «Общая физическая и специальная подготовка в системе Физического воспитания» Краткое содержание: Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движения. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочных занятий. /Ср/	2	32	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	

3.7	Изучение темы: «Цель и задачи адаптивной физической культуры (АФК)» Общие принципы АФК, организация учебного процесса, основы методики АФК, физическая культура и спорт для студентов, имеющих инвалидность, методика обучения двигательным действиям и двигательным навыкам, особенности развития физических качеств, организация проведения занятий оздорови-тельным спортом /Ср/	2	30	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
3.8	Изучение темы: «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов» 1.часть. Общее положение профессионально-прикладной физической подго-товки. Краткое содержание: Личная и социально-экономическая необходимость спе-циальной психофизической подготовки человека к труду. Определение поня-тия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация. Формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленностью студентов. /Ср/	2	26	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
3.9	Изучение темы: «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов» 2. часть. Особенности ППФП студентов по избранному направлению под-готовки или специальности. Краткое содержание: Основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии; основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста; прикладные виды спорта и их элементы. За-четные требования и нормативы по ППФП по годам обучения (семестрам) для студентов факультета. /Ср/	2	20	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
	Раздел 4. Раздел 4 Итоговый контроль						

4.1	Проведение зачёта /Зачёт/	2	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

6.1. Контрольные вопросы и задания

Контрольные тесты для студентов основного и спортивного учебных отделений (мужчины).

Нормативы	5	4	3	2	1
Бег 100 м	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
Бег 1000 м	3,10	3,20	3,35	4,00	4,30
Бег 3000 м	12,0	12,35	13,10	13,50	14,30
12-ти минутный бег	2750	2500	2200	2100	‹2100
Прыжок (длина), см	250	240	230	223	215
Прыжок (высота), см	55	50	45	40	35
Тройной прыжок, см	730	700	650	630	600
Подтягивание	15	12	9	7	5
Сгибание рук в уп/бр.	15	12	9	7	5
Подъем туловища за 1 мин.	50	45	40	35	30
Толкание ядра	850	800	770	730	670
Метание гранаты	45	40	35	30	25
Прыжок в длину с разбега	480	460	435	410	390
Приседание на одной ноге	12	10	8	6	4

Контрольные тесты для студентов основного и спортивного учебных отделений (женщины).

Нормативы	5	4	3	2	1	
Бег 100 м	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	
Бег 500 м	1,42	1,50	2,0	2,15	2,35	
Бег 2000 м	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15	
12-ти минутный бег		2300	2100	1900	1600	‹1600
Прыжок (длина), см		190	180	168	160	150
Прыжок (высота), см		40	35	30	25	20
Тройной прыжок, см		540	510	495	468	446
Подтягивание	13	8	6	4	2	
Сгибание рук в уп/бр.		30	20	15	10	5
Подъем туловища за 1 мин.		40	35	30	25	20
Толкание ядра	650	600	550	500	430	
Прыжок в длину с разбега			365	350	325	300 280
Приседание на одной ноге			10	8	6	4 2

Контрольные тесты для студентов занимающихся адаптивной физической культурой.

Нормативы	Мужчины	Женщины
Бег 30-60 м	По медицинским показаниям	
Оздоровительный бег с переходом на ходьбу (без учета времени)	2500-3000 м	2000-2500 м
Оздоровительный бег (ходьба)	10-12 мин	10 мин
Прыжок (длина), см	По медицинским показаниям	
Прыжок (высота), см	По медицинским показаниям	
Подтягивание	По медицинским показаниям	
Подъем туловища	Без учета времени	
Наклон вперед из положения сидя с касанием пола	Удержание позы 3 сек	
Удержание равновесия	10-26 сек	
Подъем ног из положения лежа до угла 90□	15-20 повторений	
Приседание у стены (упор спины о стену)	1,00 – 1,30 мин	1,00 – 1,20 мин

Вопросы для проведения промежуточной аттестации в форме зачёта:

1. Предупреждение травматизма во время занятий физической культурой.
2. Общие требования безопасности при проведении занятий по гимнастике.
3. Общие требования безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.

4. Общие требования безопасности при проведении занятий по лыжному спорту.
5. Общие требования по безопасности при проведении занятий по плаванию.
6. Общие требования безопасности при проведении занятий по подвижным и спортивным играм. Рассказать на примере одной из игр.
7. Общие требования безопасности при проведении спортивных соревнований.
8. История Олимпийских игр и их значение.
9. Общие требования безопасности при проведении занятий в тренажерном зале.
10. Общие требования безопасности при организации и проведении туристских походов.
11. Эксплуатационно-технические требования к одежде, обуви, спортивному инвентарю и местам занятий физической культурой и спортом, обеспечивающие удобство и безопасность.
12. Профилактические меры, исключающие возможность получения теплового удара во время приема солнечных ванн. Ваши действия, если это случилось.
13. Профилактические меры, исключающие обморожение. Ваши действия, если это случилось.
14. Что вы знаете о XXII Олимпийских играх?
15. Что лежит в основе отказа от вредных привычек (курения, употребления спиртных напитков и наркотиков), в какой степени это зависит от занятий физическими упражнениями?
16. Средства и методы достижения духовно-нравственного, физического и психического благополучия.
17. Какими должны быть тренировочные нагрузки при выполнении физических упражнений?
18. В чем заключаются признаки утомления и переутомления? Меры по их предупреждению.
19. Каким должен быть пульсовой режим при выполнении физических упражнений?
20. Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе? Составить план-конспект одного занятия по избранному виду спорта.
21. С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать такое физическое качество, как быстрота?
22. Физиологическая характеристика предстартового состояния и «второго дыхания». Как себя вести в подобных ситуациях?
23. С помощью каких упражнений можно эффективно развивать такое двигательное качество, как выносливость?
24.С какой целью проводится тестирование двигательной подготовленности? При помощи каких тестов определяется развитие силы, выносливости, быстроты?
25. В чем различие объективных и субъективных приемов самоконтроля при выполнении физических упражнений?
26. С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать физические качества скоростно-силовой направленности?
27. Какое влияние оказывают занятия физической культурой и спортом на репродуктивную функцию человека?
28. С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать такое физическое качество, как гибкость?
29. Охарактеризуйте современные системы физических упражнений прикладной направленности.
30. Раскройте содержание технико-тактических действий в избранном вами виде спорта (баскетбол, волейбол и т. д.).
31. Как правильно экипировать себя для 2—3-дневного туристского похода?
32. Какую первую помощь необходимо оказывать пострадавшему, получившему во время занятий физическими упражнениями травму, вызвавшую кровотечение? Выполнить практически конкретные.
33. Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий. Изложить содержание и выполнить 3—4 упражнения на формирование правильной осанки.
34. В чем состоят особенности организации проведения закаливающих процедур в зимнее время года (привести примеры, а если вы это делаете, то расскажите, каким образом).
35. Составить (написать) положение о проведении одного из видов соревнований, включенных в школьную спартакиаду («День здоровья», «День бегуна», по подвижным играм, баскетболу, акробатике т. д.).
36. Продемонстрируйте жесты судьи по одной из спортивных игр (волейболу, баскетболу, футболу или хоккею).
37. В чем состоят особенности организации и проведения закаливающих процедур в осеннее время года? Обосновать рассказ на собственном примере.
38. Какое воздействие оказывают на сердечно-сосудистую систему человека упражнения физкультурной минутки? Изложить два-три варианта, продемонстрировать один из них.
39. Каким требованиям должен отвечать дневник самоконтроля? Методика самоанализа его данных (на личном примере).
40. Разработать комплекс физических упражнений, направленный на коррекцию индивидуального физического развития и двигательных возможностей (лично для себя).
41. В чем состоят особенности организации и проведения закаливающих процедур в весеннее время года? Обосновать рассказ, используя собственный опыт.
42. Порядок составления комплекса упражнений утренней гимнастики с учетом вашей медицинской группы (основной, подготовительной, специальной). Составить и продемонстрировать свой комплекс утренней гимнастики.
43. Самоконтроль с применением антропометрических измерений (рассказать, продемонстрировать и оценить).
44. Самоконтроль с применением функциональной пробы (рассказать, продемонстрировать и оценить).
45.Самоконтроль с применением ортостатической пробы (рассказать, продемонстрировать и оценить).

6.2. Темы письменных работ

Темы письменных работ (рефератов, эссе)

1. «Гиподинамия»- болезнь 21 века. Физическая культура – как средство укрепления здоровья. Влияния двигательной активности на продление жизненной деятельности.
2. «Бег» - упражнение номер один в укреплении сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Показания и противопоказания к бегу. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях. Методика при беге.

3. Дыхательная гимнастика. Различные виды (Стрельникова, Бутейко и др.). Применение при заболевании органов дыхания.
4. Закаливание. Сущность, характеристика. Виды закаливания, средства, методика. Значение в укреплении иммунитета.
5. Современные взгляды на питание в улучшении пищеварения. Виды раздельного питания, сбалансированное питание. Несовместимость отдельных продуктов питания.
6. Диета- как средство в лечении различных заболеваний. Характеристика лечебных сто-лов. «Разгрузочные дни» при различных заболеваниях.
7. ОФП для мужчин и женщин. Методика занятий. Комплексы физических упражнений для укрепления и развития различных групп мышц. Влияние состояния позвоночника на здоровье.
8. Осанка. Характеристика осанки. Виды ее нарушений (кифоз, сколиоз, лордоз), крыло-видные лопатки – их лечение. Противопоказание к занятиям физическими упражнени-ями, применимые комплексы гимнастических упражнений.
9. Курение, наркотики – злейшие враги поколения. Вредное воздействие. виды лечения.
10. Массаж и самомассаж в лечении различных заболеваний, показания и противопоказания в применении. Методика.
11. Личная гигиена физкультурника. Понятие о гигиене и ее виды. Разделы личной гигиены (гигиена сна, одежды, питания, режим дня, гигиены тела). значение гигиены для здоровья.
12. Производственная гимнастика для лиц умственного труда. Цели, задачи, методические требования виды производственной гимнастики. Комплекс упражнений.
13. Взгляды современных авторов на очищение организма в укреплении здоровья (Брэг, Семенова, Шаталова).
14. Лечебная гимнастика как средство в комплексном лечении заболевания (характеристика заболевания, причины его возникновения, особенности питания. Традиционные и народные методы лечения. Оказание первой мед помощи при обострении заболевания. Противопоказания и показания при занятиях физическими упражнениями. Комплексы лечебной гимнастики).
15. Микроэлементы, витамины, их значение в жизнедеятельности человека, их содержание в различных продуктах.
16. Физкультура для беременных.
17. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
18. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов (в соответствии с вы-бранной специальностью).
19. Самостоятельные занятия физической культурой.

6.3. Процедура оценивания

Выносимые на контроль задания в форме экзаменов и зачетов по дисциплинам (их частям) и практикам по завершении теоретической части семестра (для обучающихся очной формы обучения) или года (для обучающихся заочной формы обучения) составляют промежуточную аттестацию.
Общий порядок проведения процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций определен Положением о промежуточной аттестации обучающихся по программам высшего образования.
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен) - это оценка совокупности знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих степень сформированности компетенций в объеме установленном рабочей программой по дисциплине в целом (практике) или по ее разделам. Главной целью промежуточной аттестации, проводимой в форме зачета или экзамена по дисциплинам (модулям) и практикам, является установление соответствия уровня подготовки студента на разных этапах обучения требованиям образовательной программы и ФГОС ВО.
Основными критериями оценки уровня сформированности знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности студентов разных форм контроля является оценка.
Порядок оценивания результатов по разным видам заданий определяется Положением о фонде оценочных средств. При промежуточной аттестации по экзаменам и дифференцированным зачетам выставляются академические оценки - «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «не-удовлетворительно». В остальных случаях, результаты оценки знаний, умений, навыков студентов выражаются оценкой по шкале наименований - «зачтено» или «не зачтено».
В соответствии с порядком текущая аттестация оценка знаний, умений, навыков у студентов очной формы обучения осуществляется по балльно - рейтинговой системе, в соответствии с которой комплексная оценка по дисциплинам первоначально должна быть выражена в баллах, которые затем выражаются соответствующей им оценкой. Если студент очной формы обучения набрал по итогам семестра по дисциплине необходимое количество баллов, то оценка выставляется «автоматически», без дополнительной сдачи экзамена или зачета. В случае, если студент не набрал необходимое количество баллов, или претендует на более высокую оценку, то ему предоставляется возможность сдать зачет или экзамен во время промежуточной аттестации.
Промежуточная аттестация студентами очной формы обучения включающей в себя проведение текущего (ТК), промежуточного (ПК) и итогового (ИК) контроля по дисциплине.
Текущий контроль (ТК) осуществляется в течение семестра и проводится по лабораторным работам или/и семинарским и практическим занятиям, а также по видам самостоятельной работы студентов (КП, КР, РГР, реферат). Возможными формами ТК являются: отчет по лабораторной работе; защита реферата или расчетно-графической работы; контрольная работа по практическим заданиям и для студентов заочной формы; выполнение определенных разделов курсовой работы (проекта); защита курсовой работы (проекта). Количество текущих контролей по дисциплине в семестре определяется кафедрой.
В ходе промежуточного контроля (ПК) проверяются теоретические знания. Данный контроль проводится по разделам (модулям) дисциплины 2-3 раза в течение семестра в установлен-ное рабочей программой время. Возможными формами контроля являются тестирование (с помощью компьютера или в печатном виде), коллоквиум или другие формы.
Итоговый контроль (ИК) – это экзамен в сессионный период или зачёт по дисциплине в целом.

Для студентов заочной формы обучения внутригодовой рейтинг знаний отсутствует, поэтому оценки выставляются при проведении промежуточной аттестации непосредственно на годовых экзаменах и зачетах.
По практикам (учебным, производственными, преддипломной и др.) оценка уровня сформированности компетенций осуществляется во время промежуточной аттестации.
Вопросы, выносимые преподавателем на итоговую форму контроля по дисциплине или практике, отражаются в Рабочей программе и должны соответствовать логике и задачам реализации ФГОС по направлениям (специальностям) и матрице компетенций. Из них формируется комплект билетов к зачету или экзамену, входящий в фонд оценочных средств (ФОС) по дисциплине (практике). При подготовке вопросов и задач для проведения экзаменов (зачѐтов) должно быть обеспечено единообразие требований и объективность оценки знаний студентов.
Наиболее широко используются следующие формы проведения экзаменов: устный, письменный (в том числе, с использованием тестов и результатов ответов для обработки на ЭВМ), письменно – устный. Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине (зачета или экзамена) и соответствующая форма экзаменационных (зачетных) билетов определяется ведущим преподавателем по согласованию с заведующим кафедрой и доводится до сведения студентов.
Все выносимые на экзамен или зачет контрольные вопросы и примеры задач доводятся до сведения студентов в начале учебного семестра передачей их пакетов в печатном виде и на электронных носителях в академические группы, вывешиванием их на специальных стендах кафедры, а также должны быть представлены в составе рабочих программ дисциплин в электронной образовательной среде института.
Из пакета контрольных вопросов и задач формируются билеты (экзаменационные, зачетные). Количество билетов зависит от формы проведения эк- замена (зачѐта), но должно не менее чем на 10 % превышать количество одно- временно проверяемых.
Билеты составляет лектор курса, ответственный за формирование УМК по дисциплине или практике. Перед каждой сессией (не позднее месяца до окончания учебного семестра) билеты рассматриваются (обсуждаются) на 5 заседании кафедры и утверждаются или переутверждаются (подписываются) заведующим кафедрой.
Вопросы билетов должны охватывать все разделы рабочей программы за контролируемый период, изучаемые на лекциях, практических занятиях, лабораторных работах и выносимые на самостоятельную проработку студентами. Все контрольные вопросы формулируются четко и до-статочно подробно для ясного восприятия студентами их сути.
Преподавателю, принимающему экзамен или зачет, предоставляется право задавать дополнительные вопросы и задачи по программе курса с целью объективного выявления уровня знаний студента. Дополнительные вопросы могут задаваться преподавателем при собеседовании (устном экзамене). Эти вопросы должны иметь уточняющий или частный характер и не быть равно- цен-ными по уровню сложности основным вопросам билетов. Вопросы рекомендуется записывать на экзаменационном (зачетном) листе студента.
К сдаче экзамена и зачета допускаются обучающиеся полностью выполнившие требования рабочей программы учебной дисциплины и сдавшие все необходимые промежуточные формы контроля: расчетно-графическая работа, реферат, курсовой проект (работа), отчет по лабораторным занятиям. Помимо этого, в соответствии с требованиями Положения о балльно - рейтинговой оценке знаний, студент должен набрать необходимый минимум баллов для допуска.
Одновременно к подготовке к устному экзамену (зачету) допускается до 4 – 5 студентов, что позволяет обеспечивать должный контроль за подготовкой ответов и не задерживать подготовившихся студентов с приемом ответов. На письменный контроль может запускаться группа обучающихся в количестве, определяемом преподавателем (преподавателями) исходя из возможностей аудитории и условий контроля за его проведением. Количество обучающихся одновременно сдающих контроль в форме тестов определяется возможностями применяемых при этом технических средств или возможности осуществления контроля за его проведением.
Во время экзамена или зачета обучающимся предоставляется право пользоваться програм-мой учебной дисциплины, а с разрешения преподавателя – также справочниками, таблицами, схемами и другими пособиями, перечень которых определяет заведующий кафедрой.
Продолжительность подготовки к устному экзамену студента составляет до одного академического часа, к устному зачету - до 30 минут. По истечении этого срока студент приглашается для ответа на поставленные в билете вопросы.
Продолжительность письменного или тестового контроля определяется исходя из трудоѐмкости ответов, а время подготовки и сдачи ответов до-водится до сведения студентов предварительно (до начала экзамена или зачета).
Для обеспечения эффективного диалога «студент – преподаватель» рекомендуется студен-там делать максимально полные записи на экзаменационных (зачетных) листах четким и разборчивым почерком, в том числе при сдаче экзамена в устной форме. Это позволяет преподавателю достаточно быстро оценить уровень знаний и заслушать ответы только по части билета или по отдельным вопросам.
К сдаче экзамена и зачета допускаются студенты - заочники полностью выполнившие требования рабочей программы учебной дисциплины и сдавшие все необходимые промежуточные формы контроля.
Контрольные работы и курсовые проекты (работы) выполняются студентом самостоятельно в соответствии с индивидуальным заданием. Курсовые проекты (работы) рецензируются с заключением - «допускается к защите» или «не допускается к защите». Защита курсового проекта (работы) проводится перед комиссией из числа преподавателей кафедры до начала экзамена или зачета.
Процедура проведения экзамена или зачета у студентов заочной формы обучения аналогична процедуре промежуточного контроля для студентов очной формы обучения.

6.4. Перечень видов оценочных средств

1. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ:
- тесты или билеты для проведения промежуточного контроля (ПК). Хранятся в бумажном виде на соответствующей кафедре;

- разделы индивидуальных заданий (письменных работ) обучающихся;
- доклад, сообщение по теме практического занятия;
- задачи и задания.

2. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ:
- комплект билетов для экзамена/зачета. Хранится в бумажном виде на соответствующей кафедре. Подлежит ежегодному обновлению и переутверждению. Число вариантов билетов в комплекте не менее числа студентов на экзамене/зачете.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1. Рекомендуемая литература

7.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Новочерк. инж.-мелиор. ин-т Донской ГАУ	Физическая культура: курс лекций для студентов всех специальностей и направлению заочной формы обучения	, , 098n=Эксплуатация транспортно-
Л1.2	Нестерец О. Ю., Бомин В. А., Ракоца А. И.	Особенности занятий лечебной физической культурой: учебное пособие	Иркутск: Иркутский ГАУ, 2018, https://e.lanbook.com/book/133376

7.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Чернов И.В.	Физическая культура. Атлетическая гимнастика: практикум для студентов 1- III курса всех специальностей и направлению очной формы обучения	Новочеркасск: , 2014,
Л2.2	Чернов И.В., Фетисова Н.Н.	Оздоровительная тренировка: учебное пособие	Новочеркасск, 2016, http://biblio.dongau.ru/MegaProNIMI/UserEntry?Action=Link_FindDoc&id=29754&idb=0
Л2.3	Чернов И.В., Чернов М.В.	Тяжелая атлетика: учебное пособие для студентов всех специальностей высших учебных заведений	Новочеркасск, 2016, http://biblio.dongau.ru/MegaProNIMI/UserEntry?Action=Link_FindDoc&id=31657&idb=0
Л2.4	Чернов И.В.	Основы тренировочного процесса по боксу: учебное пособие для направления подготовки СПО и ВО	Новочеркасск, 2017, http://biblio.dongau.ru/MegaProNIMI/UserEntry?Action=Link_FindDoc&id=134148&idb=0

7.3 Перечень программного обеспечения

7.3.1	Microsoft Teams	Предоставляется бесплатно
7.3.2	MS Office professional;	Сублицензионный договор №502 от 03.12.2020 г. АО «СофтЛайн Трейд»
7.3.3	MS Windows XP,7,8, 8.1, 10;	Сублицензионный договор №502 от 03.12.2020 г. АО «СофтЛайн Трейд»
7.3.4	Opera	
7.3.5	Googl Chrome	
7.3.6	Yandex browser	
7.3.7	7-Zip	
7.3.8	AdobeAcrobatReader DC	Лицензионный договор на программное обеспечение для персональных компьютеров Platform Clients_PC_WWEULA-ru_RU-20150407_1357 AdobeSystemsIncorporated (бессрочно).

7.4 Перечень информационных справочных систем

7.4.1	Базы данных ООО Научная электронная библиотека	http://elibrary.ru/
7.4.2	Базы данных ООО "Пресс-Информ" (Консультант +)	https://www.consultant.ru

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

8.1	2321	Специальное помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления информации аудитории: Набор демонстрационного оборудования (переносной): ноутбук марки Asusmodel/X552M – 1 шт., проектор Acerx113PH – 1шт., экран настенный – 1 шт.; Учебно-наглядные пособия – 9 шт.; Доска - 1 шт.; Рабочие места студентов; Рабочее место преподавателя.
8.2	2317	Специальное помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления информации аудитории: Набор демонстрационного оборудования (переносной): ноутбук марки Asusmodel/X552M – 1 шт., проектор Acerx113PH – 1шт., экран настенный – 1 шт.; Учебно-наглядные пособия – 9 шт.; Доска- 1 шт.; Рабочие места студентов; Рабочее место преподавателя.
8.3	2320	Специализированная мебель: шкафы – 4 шт.; стеллаж для хранения оборудования – 2 шт.
8.4	2323	Специальное помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления информации аудитории: Набор демонстрационного оборудования (переносной): ноутбук марки Asusmodel/X552M – 1 шт., проектор Acerx113PH – 1шт., экран настенный – 1 шт.; Учебно-наглядные пособия – 9 шт.; Доска - 1 шт.; Рабочие места студентов; Рабочее место преподавателя.
8.5	8	Специальное помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления информации большой аудитории: Набор демонстрационного оборудования (переносной): Ноутбук RUintro – 1 шт., мультимедийное видеопроекционное оборудование: проектор AcerP5280 – 1 шт. с экраном – 1 шт.; Учебно-наглядные пособия (26 шт.); Лабораторное оборудование: модель трехкольцевой водопроводной сети, лабораторная установка «Очистка воды с помощью установки обратного осмоса», учебный стенд «Фасонные части системы внутренней канализации и внутреннего водопровода», макеты запорно-регулирующей, вспомогательной, предохранительной арматуры, лабораторный стенд для монтажа асбестоцементных труб, лабораторный стенд для монтажа чугунных труб, лабораторный стенд для обрезки и сварки полипропиленовых труб; Доска ? 1 шт.; Рабочие места студентов; Рабочее место преподавателя.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1. Положение о текущей аттестации обучающихся в НИМИ ДГАУ : (введено в действие приказом директора №119 от 14 июля 2015 г.) / Новочерк. инж.-мелиор. ин-т Донской ГАУ.- Новочеркасск, 2015.- URL : http://ngma.su (дата обращения: 27.08.2021). - Текст : электронный.
2.Типовые формы титульных листов текстовой документации, выполняемой студентами в учебном процессе / Новочерк. инж.-мелиор. ин-т Донской ГАУ.- Новочеркасск, 2015.- URL : http://ngma.su (дата обращения: 27.08.2021). - Текст : электронный.
3. Положение о курсовом проекте (работе) обучающихся, осваивающих образовательные программы бакалавриата, специалитета, магистратуры : (введен в действие приказом директора №120 от 14 июля 2015г.) / Новочерк. инж.-мелиор. ин -т Донской ГАУ.- Новочеркасск, 2015.- URL : http://ngma.su (дата обращения: 27.08.2021). - Текст : электронный.
4. Положение о промежуточной аттестации обучающихся по программам высшего образования : (введено в действие приказом директора НИМИ Донской ГАУ №3-ОД от 18 января 2018 г.) / Новочерк. инж.-мелиор. ин-т Донской ГАУ.- Новочеркасск, 2018. - URL : http://ngma.su (дата обращения: 27.08.2021). - Текст : электронный.