	Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
	федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный аграрный университет»
	ФГБОУ ВО Уральский ГАУ
	Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт»
Б1.Б.15.01	Кафедра физической культуры и спорта

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебной дисциплины

**«Физическая культура и спорт»**


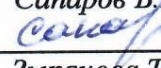
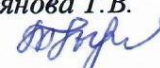

Направление подготовки  
38.03.01 Экономика

Направленность (профиль) программы  
Бухгалтерский учет, анализ и аудит

Уровень подготовки  
бакалавр

Форма обучения  
очная, заочная

Екатеринбург, 2019

	<i>Должность</i>	<i>Фамилия/ Подпись</i>	<i>Дата № протокола</i>
<b>Разработал:</b>	<i>Доцент</i>	<i>Сапаров Б.М.</i> 	<i>14.01.2019</i> <i>N5</i>
<b>Согласовали:</b>	<i>Заведующий кафедрой</i>	<i>Сапаров Б.М.</i> 	<i>14.01.2019</i> <i>N5</i>
	<i>Председатель учебно-методической комиссии института экономики, финансов и менеджмента</i>	<i>Зырянова Т.В.</i> 	<i>15.01.2019</i> <i>N5</i>
<b>Утвердил:</b>	<i>Директор института экономики, финансов и менеджмента</i>	<i>Рущицкая О.А.</i> 	<i>15.01.2019</i> <i>N5</i>
<b>Версия: 1.0</b>		КЭ:1	УЭ № _____



## СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение.....	3
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	3
3. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	3
4. Объем дисциплины и виды учебной работы.....	4
<i>Содержание дисциплины</i> .....	4
4.1. Модули (разделы) дисциплины и виды занятий.....	5
4.2. Содержание модулей (разделов) дисциплин.....	7
4.3. Детализация самостоятельной работы.....	8
5. Перечень учебно-методического обеспечения и программного обеспечения дисциплины.....	8
6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.....	9
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	9
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	10
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	10
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.....	12
11. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	12
12. Особенности обучения студентов с различными нозологиями.....	14



## 1. Введение

Дисциплина «Физическая культура и спорт» в структуре профессиональной подготовки студентов играет большую роль, содействует формированию необходимых знаний, умений и навыков, физических и психических качеств, оптимизации их состояния здоровья и работоспособности.

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате изучения дисциплины студент должен овладеть общекультурными компетенциями:

– ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (1, 2 этапы).

В результате изучения дисциплины студент должен:

### **Знать:**

— научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

### **Уметь:**

— использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

### **Владеть:**

— средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

## 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к блоку 1 «Дисциплины (модули)» базовой части Б1.Б.15

Траектория формирования компетенций выделяет этапы (курсы) формирования в соответствии с календарным графиком учебного процесса, при этом соблюдается принцип нарастающей сложности.

Основными этапами формирования указанных компетенций при изучении дисциплины является последовательное изучение содержательно связанных между собой разделов (тем) практики. Изучение каждого раздела (темы) предполагает овладение студентами необходимыми компетенциями. Результат аттестации студентов на различных этапах формирования компетенций показывает уровень освоения компетенций студентами.

Этапность формирования компетенций прямо связана с местом дисциплины в образовательной программе.



#### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоёмкость дисциплины «Физическая культура и спорт» составляет 2 зачетные единицы.

Вид учебной работы	Всего часов	Курс/семестры					
		Очная форма					
		1/1	1/2	2/3	2/4	3/5	3/6
Контактная работа* (всего)	72	36		36			
В том числе:							
Лекции							
Практические занятия (ПЗ)	72	36		36			
Самостоятельная работа (всего)							
Общая трудоёмкость час	72						
зач.ед.	2	1		1			
Вид промежуточной аттестации	зачет			зачет			

\*Контактная работа по дисциплине может включать в себя занятия лекционного типа, практические и (или) лабораторные занятия, групповые и индивидуальные консультации и самостоятельную работу обучающихся под руководством преподавателя, в том числе в электронной информационной образовательной среде, а также время, отведенное на промежуточную аттестацию. Часы контактной работы определяются «Положением об установлении минимального объёма контактной работы обучающихся с преподавателем, а также максимального объёма занятий лекционного и семинарского типов в ФГБОУ ВО Уральский ГАУ, утвержденным врио ректора 26 октября 2017 года.

В учебном плане отражена контактная работа только занятий лекционного и практического и (или) лабораторного типа. Иные виды контактной работы планируются в трудоёмкость самостоятельной работы, включая контроль

Общая трудоёмкость дисциплины «Физическая культура и спорт» составляет 2 зачетные единицы.

Вид учебной работы	Всего часов	Курс/сессия					
		Заочная форма					
		1/1	1/2	2/1	2/2	3/1	3/2
Контактная работа (всего)	10						10
В том числе:							
Лекции	10						10
Практические занятия (ПЗ)							
Самостоятельная работа (всего)	62						62
Общая трудоёмкость час	72						72
зач.ед.	2						2
Вид промежуточной аттестации	зачет						зачет

#### Содержание дисциплины

##### РАЗДЕЛ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Классификация групп видов легкой атлетики. Оздоровительное, рекреативное и прикладное значение. Одежда, обувь, инвентарь и места занятий. Правила, организация и проведение спортивных соревнований.

Основные задачи: формирование двигательных умений и навыков в процессе изучения техники легкоатлетических видов; воспитание необходимых физических качеств для эффективного изучения техники движений и достижения высоких спортивных результатов.



## РАЗДЕЛ 2. ГИМНАСТИКА

Краткая характеристика основных групп упражнений. Предупреждение травм на занятиях, приемы страховки, помощи и само страховки. Гимнастическая терминология.

Основные задачи: воспитание психофизических способностей, необходимых для успешного овладения гимнастическими упражнениями различной сложности, профессиональными умениями и навыками; воспитание волевых качеств, добросовестного, осознанного отношения к учебным занятиям, коллективизма, чувства товарищества, патриотизма.

## РАЗДЕЛ 3. ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Подвижные игры на занятиях вносят новизну и разнообразие в двигательную деятельность занимающихся, улучшают их внимание и координацию оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на оздоровление и повышение функциональной деятельности организма.

## РАЗДЕЛ 4. ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Раздел знакомит обучающихся с аспектами теории и методики физической культуры и ее прикладной составляющей – физической подготовкой, раскрывает особенности воспитания физических качеств, этапы обучения двигательным действиям, формы, средства и методы проведения занятий по физической подготовке.

### 4.1. Модули (разделы) дисциплины и виды занятий

Очная форма

№ п/п	Наименование модуля (раздела) дисциплины	Л	ПЗ	СРС	Всего час.
1.	<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>26</b>		<b>26</b>
	Тема 1. Бег на короткие дистанции		8		8
	Тема 2. Челночный бег		8		8
	Тема 3. Бег на средние и длинные дистанции		10		10
2.	<b>Раздел 2. Гимнастика</b>		<b>26</b>		<b>26</b>
	Тема 4. Упражнения на гимнастических снарядах		10		10
	Тема 5. Круговая тренировка. Упражнения с использованием отягощений		8		8
	Тема 6. Силовое комплексное упражнение		8		8
3.	<b>Раздел 3. Подвижные и спортивные игры</b>		<b>20</b>		<b>20</b>
	Тема 7. Подвижные игры		4		4
	Тема 8. Техника игры в волейбол		8		8
	Тема 9. Техника игры в футбол		8		8
4.	<b>Раздел 4. Основы теории и методики физической культуры</b>				
	Тема 10. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра				
	Тема 11. Здоровье и здоровый образ жизни как составляющие профессиональной подготовки бакалавра				



Тема 12. Оптимизация работоспособности средствами физической культуры				
Тема 13. Профессионально-прикладная физическая подготовка				
Тема 14. Основы методики самостоятельных занятий				
Подготовка к зачету				
<b>ИТОГО</b>		<b>72</b>		<b>72</b>

Заочная форма

№ п/п	Наименование модуля (раздела) дисциплины	Л	ПЗ	СРС	Всего час.
1.	<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			<b>20</b>	<b>20</b>
	Тема 1. Бег на короткие дистанции			6	6
	Тема 2. Челночный бег			6	6
	Тема 3. Бег на средние и длинные дистанции			8	8
2.	<b>Раздел 2. Гимнастика</b>			<b>20</b>	<b>20</b>
	Тема 4. Упражнения на гимнастических снарядах			6	6
	Тема 5. Круговая тренировка. Упражнения с использованием отягощений			6	6
	Тема 6. Силовое комплексное упражнение			8	8
3.	<b>Раздел 3. Подвижные и спортивные игры</b>			<b>18</b>	<b>18</b>
	Тема 7. Подвижные игры			4	4
	Тема 8. Техника игры в волейбол			8	8
	Тема 9. Техника игры в футбол			6	6
4.	<b>Раздел 4. Основы теории и методики физической культуры</b>	<b>10</b>			<b>10</b>
	Тема 10. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра	2			2
	Тема 11. Здоровье и здоровый образ жизни как составляющие профессиональной подготовки бакалавра	2			2
	Тема 12. Оптимизация работоспособности средствами физической культуры	2			2
	Тема 13. Профессионально-прикладная физическая подготовка	2			2
	Тема 14. Основы методики самостоятельных занятий	2			2
	Подготовка к зачету			4	
	<b>ИТОГО</b>	<b>10</b>		<b>62</b>	<b>72</b>

**4.2. Содержание модулей (разделов) дисциплин**

Очная/заочная форма обучения

№ п.п	Наименование модуля (раздела)	Содержание модуля (раздела)	Трудоемкость (ауд. час.)	Формируемые компетенции (ОК, ПК)	Формы контроля	Технологии интерактивного обучения
1.	Легкая атлетика	Тема 1. Бег на короткие дистанции Тема 2. Челночный бег Тема 3. Бег на средние и длинные дистанции	26/0	ОК-8	оценка уровня физической подготовленности	работа в подгруппах
2.	Гимнастика	Тема 4. Упражнения на гимнастических снарядах Тема 5. Круговая тренировка. Упражнения с использованием отягощений Тема 6. Силовое комплексное упражнение	26/0	ОК-8	оценка уровня физической подготовленности	работа в подгруппах
3.	Подвижные и спортивные игры	Тема 7. Подвижные игры Тема 8. Техника игры в волейбол Тема 9. Техника игры в футбол	20/0	ОК-8	оценка уровня физической подготовленности	работа в подгруппах
4.	Основы теории и методики физической культуры	Тема 10. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра. Тема 11. Здоровье и здоровый образ жизни как составляющие профессиональной подготовки бакалавра Тема 12. Оптимизация работоспособности средствами физической культуры Тема 13. Профессионально-прикладная физическая подготовка Тема 14. Основы методики самостоятельных занятий	0/10	ОК-8	Устный опрос	



### 4.3. Детализация самостоятельной работы

Для очной формы обучения самостоятельная работа предусмотрена только для студентов, имеющих освобождение от физической нагрузки и относящихся к специальной медицинской группе, а так же для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Данные студенты осваивают доступные им разделы программы.

№ п/п	Наименование модуля (раздела) дисциплины	Тематика самостоятельной работы	Формы самостоятельной работы*	Трудоемкость, часы	
				очно	заочно
1.	Легкая атлетика	Тема 1. Бег на короткие дистанции Тема 2. Челночный бег Тема 3. Бег на средние и длинные дистанции	Занятия физическими упражнениями с применением средств легкой атлетики	-	20
2.	Гимнастика	Тема 4. Упражнения на гимнастических снарядах Тема 5. Круговая тренировка. Упражнения с использованием отягощений Тема 6. Силовое комплексное упражнение	Занятия физическими упражнениями с применением средств гимнастики	-	20
3.	Подвижные и спортивные игры	Тема 7. Подвижные игры Тема 8. Техника игры в волейбол Тема 9. Техника игры в футбол	Занятия физическими упражнениями с применением средств спортивных игр	-	18

### 5. Перечень учебно-методического обеспечения и программного обеспечения дисциплины

Методические рекомендации для организации самостоятельных занятий студентов УрГАУ по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Элективным курсам по физической культуре и спорту» / Составители: ст. преподаватель Шинкарьюк Л.А., канд. пед. наук, доцент Сапаров Б.М., доцент Джолиев И.М., ст. преподаватель Каримов Н.М., ст. преподаватель Сосновских Д.С. – Екатеринбург: УрГАУ, - 2019. – 22 с.





## 6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

6.1. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (ФОС) Приложение 1 к рабочей программе

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

а) основная литература:

1. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учеб. пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 224 с. — (Серия : Бакалавр и магистр. Модуль.). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/B4D689D4-33A7-4B1F-BF27-84DF26E7C864](http://www.biblio-online.ru/book/B4D689D4-33A7-4B1F-BF27-84DF26E7C864).

2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учеб. пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 153 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-05852-9. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/1B3DA446-6A1E-44FA-8116-798C79A9C5BA](http://www.biblio-online.ru/book/1B3DA446-6A1E-44FA-8116-798C79A9C5BA).

3. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Серия : Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/3434644D-61DA-496C-BC49-1BCC4FE04754](http://www.biblio-online.ru/book/3434644D-61DA-496C-BC49-1BCC4FE04754).

4. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для бакалавриата и специалиста / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Серия : Бакалавр и специалист). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/D44EA4DA-A7D7-4FE0-88CC-DF81C3859B81](http://www.biblio-online.ru/book/D44EA4DA-A7D7-4FE0-88CC-DF81C3859B81).

б) дополнительная литература:

1. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учеб. пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-07190-0. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/6B2278E4-551E-4117-A7C6-93D88B15E0D3](http://www.biblio-online.ru/book/6B2278E4-551E-4117-A7C6-93D88B15E0D3).

2. Никитушкин, В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта : учеб. пособие для академического бакалавриата / В. Г. Никитушкин. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 232 с. — (Серия : Бакалавр и магистр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-07632-5. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/1025F5BF-7B27-4B88-A554-25FB11B7FFCD](http://www.biblio-online.ru/book/1025F5BF-7B27-4B88-A554-25FB11B7FFCD).

3. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/574B30DC-C56E-462D-9988-A7A560759B56](http://www.biblio-online.ru/book/574B30DC-C56E-462D-9988-A7A560759B56).



## 8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1) интернет-ресурсы библиотеки:

- электронные учебно-методические ресурсы (ЭУМР),

- электронный каталог Web ИРБИС;

- электронные библиотечные системы: ЭБС «Лань» – Режим доступа:

<http://e.lanbook.com>.,

2) Профессиональные базы данных:

- доступ к информационным ресурсам «eLIBRARY», «УИС РОССИЯ» и «Polpred.com».

- официальный сайт Федеральной службы государственной статистики - [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/accounts/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/accounts/)

3) Справочная правовая система «Консультант Плюс»

4) Система ЭИОС на платформе Moodle

## 9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

### 9.1. Распределение обучающихся по учебным отделениям

Для проведения практических занятий обучаемые распределяются в учебные отделения: *основное, специальное и спортивное*. Распределение в учебные отделения проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья (медицинского заключения), физического развития, физической и спортивной подготовленности.

В основное отделение зачисляются обучаемые, отнесенные к основной медицинской группе. Численный состав учебных подгрупп до 20 человек.

В специальное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу. Студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий на продолжительное время, изучают доступные им разделы учебной программы.

В спортивное учебное отделение – учебные группы по видам спорта (системам физических упражнений) – зачисляются обучаемые основной медицинской группы, показавшие хорошую общую физическую и спортивную подготовленность и желание углубленно заниматься одним из видов спорта, занятия по которым организованы в Уральском государственном аграрном университете. Численный состав групп определяется приказом ректора по представлению кафедры с учетом спортивной квалификации. Обучаемые спортивного учебного отделения выполняют обязательные требования и нормативы (тесты), установленные для основного отделения, и в те же сроки. Отдельные обучаемые спортивного отделения, имеющие высокую спортивную квалификацию, могут быть переведены на индивидуальный график занятий избранным видом спорта с выполнением в установленные сроки обязательных зачетных требований и тестов. В отдельных случаях к занятиям в спортивном отделении могут быть допущены обучаемые 1 курса, имеющие достаточную спортивную подготовленность в избранном виде спорта. Количество и спортивный профиль учебных групп определяется руководством института и кафедрой физической культуры и спорта с учетом материальных и штатных возможностей. Перевод обучаемых из одного учебного отделения в другое осуществляется по их желанию только после успешного окончания учебного года.

### 9.2. Рекомендации при написании реферата

Реферат – это самостоятельная научно-исследовательская работа обучаемого, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы; приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Содержание материала должно быть логичным, изложение материала носит проблемно-поисковый характер.

Прежде чем выбрать тему реферата, автору необходимо выяснить свой интерес, определить, над какой проблемой он хотел бы поработать, более глубоко ее изучить.

Компоненты содержания

- Титульный лист.



- План-оглавление (в нем последовательно излагаются название пунктов реферата, указываются страницы, с которых начинается каждый пункт).
  - Введение (формулируется суть исследуемой проблемы, обосновывается выбор темы, определяется ее значимость и актуальность выбранной темы, указывается цель и задачи реферата, дается анализ использованной литературы).
  - Основная часть (каждый раздел, доказательно раскрывая отдельную проблему или одну из её сторон, логически является продолжением предыдущего, даются все определения понятий, теоретические рассуждения, исследования автора или его изучение проблемы).
  - Заключение (подводятся итоги или дается обобщенный вывод по теме реферата, предлагаются рекомендации).
  - Список литературы (в соответствии со стандартами).
- Содержание работы должно отражать:
- знание современного состояния проблемы;
  - обоснование выбранной темы;
  - использование известных результатов и фактов;
  - полноту цитируемой литературы, ссылки на работы ученых, занимающихся данной проблемой;
  - актуальность поставленной проблемы;
  - материал, подтверждающий научное, либо практическое значение в настоящее время.

### 9.3. Рекомендации при самостоятельной физической подготовке

При подготовке к самостоятельным занятиям необходимо:

— посещать теоретические и практические занятия для формирования знаний, умений и практических навыков и повышения уровня функциональной и психофизической подготовленности обучаемого;

– использовать внеурочные формы физической подготовки: самостоятельные занятия (теоретические – проработка материалов лекции, изучение учебно-методической литературы по физической культуре и здоровому образу жизни, тренировочные занятия); активно участвовать в спортивно-массовой и оздоровительной работе, ежедневно выполнять утреннюю физическую зарядку.

– соблюдать требования техники выполнения гимнастических упражнений:

#### *Подтягивание на перекладине*

Выполняется из положения вис хватом сверху, ноги прямые и сомкнуты, носки оттянуты; подтягиваться из неподвижного положения в висе на прямых руках (пауза 1-2 с) без рывков и маховых движений ногами, подбородок выше уровня перекладины, голову относительно туловища держать прямо. Оценивается количество повторений.

#### *Подъем переворотом на перекладине*

Выполняется из положения вис хватом сверху, ноги прямые и сомкнуты, носки оттянуты; без рывков и маховых движений, подтягиваясь, поднять ноги к перекладине и, переворачиваясь вокруг перекладины, выйти в положение упор на прямые руки; положения вися и упора фиксируются на прямых руках 1 сек. Опускание в вис выполняется произвольным способом. Оценивается количество повторений.

#### *Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях*

Выполняется из положения упор, руки выпрямлены, ноги прямые и сомкнуты, носки оттянуты; опускание производить до полного сгибания рук, а разгибание до полного их выпрямления. Положение упор фиксируется 1 с. Оценивается количество повторений.

#### *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа*

Выполняется из положения упор лежа, туловище прямое, согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки, принять положение упор лежа. Оценивается количество повторений.

*Слововое комплексное упражнение (для юношей)*

**Упражнение №1 сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10 повторений**

Выполняется из положения упор лежа, туловище прямое, согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки, принять положение упор лежа.

**Упражнение №2 упор лежа – упор присев 10 повторений**

Выполняется из положения упор лежа, прыжком принять положение упор присев, колени согнутых ног находятся между прямыми руками, вернуться в положение упор лежа прыжком.

**Упражнение №3 поднимание туловища вперед 10 повторений**

Выполняется из положения лежа на спине, руки на поясе, ноги не закреплены, поднять туловище сохраняя положение рук на поясе, возвратиться в исходное положение до касания пола лопатками. Во время поднимания туловища запрещается поднимание ног, разрешается их незначительное сгибание.

**Упражнение №4 выпрыгивание из приседа 10 повторений**

Выполняется из положения присед, руки согнутые за головой. Во время выпрыгивания выпрямить ноги, оторваться от поверхности. При приземлении для обеспечения безопасности запрещено приземляться на прямые ноги.

Повторить циклы указанных упражнений без пауз на количество раз. Оценивается количество выполненных циклов.

**Силовое комплексное упражнение (для девушек)**

Выполняется в течение 1 минуты: первые 30 секунд – из положения лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять туловище максимальное количество раз с касанием руками носков ног (допускается незначительное сгибание ног, при возвращении в исходное положение необходимо касание лопатками пола), затем, без паузы для отдыха, сменить упражнение и следующие 30 секунд – из положения упор лежа выполнить максимальное количество сгибаний и разгибаний рук (туловище прямое, руки сгибать до касания грудью пола).

**10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Для формирования этапов компетенций у обучающихся в процессе изучения дисциплины применяются традиционные (пассивные) и инновационные (активные) технологии обучения в зависимости от учебных целей с учетом различного сочетания форм организации образовательной деятельности и методов ее активизации с приоритетом на самостоятельную работу обучающихся.

Для успешного овладения дисциплиной используются следующие информационные технологии обучения:

При проведении лекций используются презентации материала в программе Microsoft Office (Power Point), выход на профессиональные сайты, использование видеоматериалов различных интернет-ресурсов.

**11. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплинам**

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
Спортивный зал игровой 19x38 м. Малый спортивный зал 9x18 м. Помещение для самостоятельной	Спортивный зал игровой 19x38 м: - раздевалки – 2 шт. - баскетбольные щиты и коль-	Microsoft Windows Professional 10 Singl Upgrade Academic OLP 1License NoLevel: Лицензия №66734667 от



работы: 4412 (10 оснащенных компьютерами рабочих мест с выходом в интернет).  
Читальный зал № 5104, 5208

ца – 2 шт.  
- волейбольные стойки – 2 шт.  
- гимнастические ковры – 4 шт.  
- гимнастическая стенка – 25 шт.  
- гимнастическая перекладина – 10 шт.  
- ворота мини-футбольные – 2 шт.  
- теннисный стол – 1 шт.  
Малый спортивный зал 9x18 м:  
- ковер борцовский - 1 шт.  
- рукоятка изогнутая – 1 шт.  
- гимнастическая перекладина – 4 шт.  
- гимнастическая стенка – 5 шт.  
- тренажер для жима лежа – 1 шт.  
- тренажер для мышц спины – 1 шт.  
- наклонная скамья – 1 шт.  
- гриф штанги – 2 шт.  
- блины для штанги – 10 шт.  
- штанга – 2 шт.  
- гири: 12 шт.  
- деревянный помост – 4 шт.  
- комплексный тренажер для жима лежа – 1 шт.  
- гантели разборные – 1 шт.  
- скамья для жима штанги лежа – 1 шт.  
- скамья Скотта – 1 шт.  
- армрестлинг тяга (рамочный) – 1 шт.  
- атлетик тяга (тренажер для мышц спины) – 1 шт.  
- беговая дорожка – 1 шт.  
- велотренажер – 1 шт.  
- грудь-машина Батерфляй – 1 шт.  
- тренажер «железная рука» - 1 шт.  
- тренажер для борцов – 1 шт.  
- тренажер для мышц спины – 1 шт.  
- тренажер комбинированный – 1 шт.  
- атлетик блок 2000 – 1 шт.  
- блок рама – 1 шт.  
- гриф гнутый – 1 шт.

12.04.2016 г., срок до 30.04.2018 г.;  
Kaspersky Total Security для бизнеса Russian Edition. 250-499. Node 2 year Educational Renewal License: Лицензионный сертификат 17E0-180227-123942-623-1585, срок до 13.03.2020 г.



	<ul style="list-style-type: none"><li>- рамка для приседания – 1 шт.</li><li>- стол для армрестлинга – 2 шт.</li><li>- раздевалки – 2 шт.</li><li>- душевые – 2 шт.</li><li>- весы электронные – 1 шт.</li></ul>	
<b>Самостоятельна работа</b>		
Спортивный зал игровой 19x38 м. Малый спортивный зал 9x18 м. Помещение для самостоятельной работы: 4412 (10 оснащенных компьютерами рабочих мест с выходом в интернет). Читальный зал № 5104, 5208	Спортивный зал игровой 19x38 м: <ul style="list-style-type: none"><li>- раздевалки – 2 шт.</li><li>- баскетбольные щиты и кольца – 2 шт.</li><li>- волейбольные стойки – 2 шт.</li><li>- гимнастические ковры – 4 шт.</li><li>- гимнастическая стенка – 25 шт.</li><li>- гимнастическая перекладина – 10 шт.</li><li>- ворота мини-футбольные – 2 шт.</li><li>- теннисный стол – 1 шт.</li></ul> Малый спортивный зал 9x18 м: <ul style="list-style-type: none"><li>- гимнастическая перекладина – 4 шт.</li><li>- гимнастическая стенка – 5 шт.</li><li>- наклонная скамья – 1 шт.</li><li>- гантели разборные – 1 шт.</li><li>- велотренажер – 1 шт.</li></ul>	

## 12. Особенности обучения студентов с различными нозологиями

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предъявляются особые требования к организации образовательного процесса и выбору методов и форм обучения при изучении данной дисциплины, в случаи зачисления таких обучающихся.

Для обучения студентов с нарушением слуха предусмотрены следующие методы обучения:

- объяснительно-иллюстративный метод (лекция, работа с литературой);
- репродуктивный (студенты получают знания в готов виде);
- программированный или частично-поисковый (управление и контроль познавательной деятельности по схеме, образцу).

Для повышения эффективности занятия используются следующие средства обучения:

- учебная, справочная литература, работа с которой позволяет развивать речь, логику, умение обобщать и систематизировать информацию;
- словарь понятий, способствующих формированию и закреплению терминологии;
- структурно-логические схемы, таблицы и графики, концентрирующие и обобщающие информацию, опорные конспекты, активизирующие различные виды памяти;
- раздаточный материал, позволяющий осуществить индивидуальный и дифференцированный подход, разнообразить приемы обучения и контроля;
- технические средства обучения.

Во время лекции используются следующие приемы:

- наглядность;



- использование различных форм речи: устной или письменной – в зависимости от навыков, которыми владеют студенты;

- разделение лекционного материала на небольшие логические блоки.

Учитывая специфику обучения слепых и слабовидящих студентов, соблюдаются следующие условия:

- дозирование учебных нагрузок;

- применение специальных форм и методов обучения, оригинальных учебников и наглядных пособий;

Во время проведения занятий происходит частое переключение внимания обучающихся с одного вида деятельности на другой. Также учитываются продолжительность непрерывной зрительной нагрузки для слабовидящих. Учет зрительной работы строго индивидуален.

Искусственная освещенность помещения, в которых занимаются студенты с пониженным зрением, оставляет от 500 до 1000 лк. На занятиях используются настольные лампы.

Формы работы со студентами с нарушениями опорно-двигательного аппарата следующие:

- лекции групповые (проблемная лекция, лекция-презентация, лекция-диалог, лекция с применением дистанционных технологий и привлечением возможностей интернета).

- индивидуальные беседы;

- мониторинг (опрос, анкетирование).

Конкретные виды и формы самостоятельной работы обучающихся лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов устанавливаются преподавателем самостоятельно. Выбор форм и видов самостоятельной работы обучающихся с ОВЗ и инвалидов осуществляются с учетом их способностей, особенностей восприятия и готовности к освоению учебного материала. При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для консультаций и выполнения заданий.



Утверждено  
Решением Ученого совета университета  
ФГБОУ ВО Уральский ГАУ  
протокол 08 от 27 апреля 2020 г.

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ**  
рабочей программы дисциплины Б1.Б.15.01 «Физическая культура и спорт»  
направления 38.03.01 ЭКОНОМИКА,  
направленность «Бухгалтерский учет, анализ и аудит»

В рабочую программу дисциплины Б1.Б.15.01 «Физическая культура и спорт» внесены следующие изменения:

Лицензионное программное обеспечение:

– Kaspersky Total Security для бизнеса Russian Edition. 250-499. Node 2 year Educational Renewal License: Лицензионный сертификат 24342003031146291531071, срок 14.03.2022 г.

Информационные ресурсы:

– Справочная правовая система «Консультант Плюс» Договор об информационной поддержке от 02.08.2011 г. (с ежегодным автоматическим продлением).

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

– основная литература:

1. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454861>

2. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453843>

3. Физическая культура: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/446683>

– дополнительная литература:

1. Филиппов, С. С. Менеджмент физической культуры и спорта: учебник для вузов / С. С. Филиппов. — 4-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 234 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12771-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448324>

2. Мелёхин, А. В. Менеджмент физической культуры и спорта: учебник для бакалавриата и магистратуры / А. В. Мелёхин. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 479 с. — (Бакалавр и магистр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-03037-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/426129> (дата обращения: 09.01.2021).

3. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07190-0. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454085> (дата обращения: 09.01.2021).

4. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина [и др.]; под редакцией А. Е. Ловягиной. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 531 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01035-0. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/450632>

**Дополнения и изменения внесли:**

Руководитель образовательной программы по направлению подготовки 38.03.01 Экономика

И.Ф.Пильникова

Образовательная программа рассмотрена и утверждена на Ученом совете Института экономики, финансов и менеджмента от 27.04.2020, протокол №9

О.А.Рушицкая