

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Омский государственный аграрный университет имени П.А. Столыпина»  
факультет высшего образования**

---

**ОПОП по направлению подготовки 38.03.01 Экономика**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ  
по освоению учебной дисциплины  
Б1.Б.22 Физическая культура и спорт**

<b>Обеспечивающая преподавание дисциплины кафедра</b>	гуманитарных, социально-экономических и фундаментальных дисциплин
<b>Разработчики РПУД, уч. степень, уч. звание</b>	Зубов С.М.

## ВВЕДЕНИЕ

1. Настоящее издание является основным организационно-методическим документом учебно-методического комплекса по дисциплине Б1.Б.22 Физическая культура и спорт (УМКД) в составе образовательной программы высшего образования (ОПОП ВО) по направлению подготовки 38.03.01 Экономика.

Оно предназначено стать для них методической основой по освоению данной дисциплины.

2. Содержательной основой для разработки настоящего издания послужила Рабочая программа учебной дисциплины Б1.Б.22 Физическая культура и спорт, утвержденная в установленном порядке.

3. Методические аспекты настоящего издания развиты в учебно-методической литературе и других разработках, входящих в состав УМК по данной дисциплине. По мере совершенствования методики преподавания и методического обеспечения процессов изучения обучающимися дисциплины Б1.Б.22 Физическая культура и спорт, совокупность изданной для обучающихся учебно-методической литературы и других методических разработок по ней будет расширяться. Состояние этой совокупности отражено в п.5.

4. Доступ обучающихся к электронной версии Методических указаний по изучению дисциплины Б1.Б.22 Физическая культура и спорт в филиале обеспечен на кафедре гуманитарных, социально-экономических и фундаментальных дисциплин и в сети библиотеки Тарского филиала ФГБОУ ВО Омский ГАУ.

При этом в электронную версию могут быть внесены текущие изменения и дополнения, направленные на повышение качества настоящих методических указаний до их переиздания в установленном порядке.

### Уважаемые обучающиеся!

Приступая к изучению новой для вас учебной дисциплины, начните с вдумчивого прочтения разработанных для Вас кафедрой специальных методических указаний. Это поможет Вам вовремя понять и правильно оценить ее роль в Вашем образовании.

Ознакомившись с организационными требованиями кафедры по этой дисциплине и соизмерив с ними свои силы, Вы сможете сделать осознанный выбор собственной тактики и стратегии учебной деятельности, уберечь самих себя от неразумных решений по отношению к ней в начале семестра, а не тогда, когда уже станет поздно. Используя это издание, Вы без дополнительных осложнений пойдете к семестровой аттестации по этой дисциплине - зачёт. Успешность аттестации зависит, прежде всего, от Вас. Ее залог – ритмичная, целенаправленная, вдумчивая учебная работа, в целях обеспечения которой и разработаны эти методические указания.

#### 1. Место учебной дисциплины в подготовке выпускника

Учебная дисциплина «Б1.Б.22 Физическая культура и спорт» относится к дисциплинам (модулям) базовой части Блока 1 ОПОП. Рабочая программа учебной дисциплины сформирована обеспечивающей её преподавание кафедрой.

**Цель дисциплины** – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

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

- дать обучающимся знания по теории, истории и методике физической культуры;
- формировать умения и навыки занятий различными видами спорта, современными и двигательными и оздоровительными системами;
- обеспечить у обучающихся уровень функционального состояния систем организма, физического развития, подготовленности на основе применения высокоэффективных спортивных и оздоровительных технологий обучения;
- развивать у обучающихся индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, обеспечивающие им социальную мобильность, профессиональную надежность и устойчивость на рынке труда;
- формировать у обучающегося устойчивое положительное мотивационно-ценностное отношение к здоровому образу жизни;
- развивать у обучающегося готовность к самоопределению, самосовершенствованию и саморазвитию в сфере физической культуры.

#### 1.1. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения учебной дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

Компетенции, в формировании которых задействована учебная дисциплина		Компоненты компетенций дисциплины (как ожидаемый результат её освоения)			Стадия формирования компетенции*
код	наименование	знать и понимать	уметь делать (действовать)	владеть навыками (иметь навыки)	
1	2	3	4	5	
ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	требования руководящих документов по вопросам физической культуры и спорта; роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности	оказывать помощь в судействе спортивных соревнований в университете; применять в практической деятельности все формы и средства физической культуры в целях организации активного досуга	методикой самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции; методами оценки и коррекции осанки и телосложения; методами самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функционального состояния	ПФ

\* НФ - формирование компетенции начинается в рамках данной дисциплины  
 ПФ - формирование компетенции продолжается в рамках данной дисциплины  
 ЗФ - формирование компетенции завершается в рамках данной дисциплины

## 1.2. Описание показателей, критериев и шкал оценивания и этапов формирования компетенций в рамках дисциплины

Шифр и название компетенции	Этапы формирования компетенций в рамках дисциплины	Показатель оценивания – знания, умения, навыки (владения)	Уровни сформированности компетенций				Формы и средства контроля формирования компетенций
			компетенция не сформирована	минимальный	средний	высокий	
				Шкала оценивания			
			Не зачтено	Зачтено			
		Обучающийся не знает значительной части материала по дисциплине, допускает существенные ошибки в ответах, не может решить практические задачи или решает их с затруднениями.	<p>1.Получает обучающийся, который имеет знания только основного материала, но не усвоил его детали, испытывает затруднения при решении практических задач. В ответах на поставленные вопросы обучающимся допущены неточности, даны недостаточно правильные формулировки, нарушена последовательность в изложении программного материала.</p> <p>2.Заслуживает обучающийся, твердо знающий программный материал дисциплины, грамотно и по существу излагающий его. Не следует допускать существенных неточностей при ответах на вопросы, необходимо правильно применять теоретические положения при решении практических задач, владеть определенными навыками и приемами их выполнения.</p> <p>3.Выставляют обучающемуся, глубоко и прочно освоившему теоретический и практический материал дисциплины. Ответ должен быть логичным, грамотным. Обучающемуся необходимо показать знание не только основного, но и дополнительного материала, быстро ориентироваться, отвечая на дополнительные вопросы. Обучающийся должен свободно справляться с поставленными задачами, правильно обосновывать принятые решения.</p>				
Критерии оценивания							
ОК-8	ПФ	<b>Знать</b> требования руководящих документов по вопросам физической культуры и спорта; роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности	Не знает требования руководящих документов по вопросам физической культуры и спорта; роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности	Знает требования руководящих документов по вопросам физической культуры и спорта; роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности			Нормативы, реферат
	ПФ	<b>Уметь</b> оказывать помощь в судействе спортивных соревнований в университете; применять в практической деятельности все формы и средства физической культуры в целях организации активного досуга	Не умеет оказывать помощь в судействе спортивных соревнований в университете; применять в практической деятельности все формы и средства физической культуры в целях организации активного досуга	Умеет оказывать помощь в судействе спортивных соревнований в университете; применять и применяет в практической деятельности все формы и средства физической культуры в целях организации активного досуга			
	ПФ	<b>Владеть</b> методикой самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции; методами	Не владеет методикой самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции; методами	Владеет методикой самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции; методами оценки и коррекции осанки и телосложения; методами самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функционального состояния			

		оценки и коррекции осанки и телосложения; методами самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функционального состояния	оценки и коррекции осанки и телосложения; методами самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функционального состояния		
--	--	--	--	--	--

## 2. Общие организационные требования к учебной работе обучающегося

### 2.1. Организация занятий и требования к учебной работе обучающегося

Для своевременной помощи обучающимся при изучении дисциплины кафедрой организуются индивидуальные и групповые консультации, устанавливается время приема выполненных работ. По итогам изучения дисциплины осуществляется аттестация обучающегося в форме зачёта.

Учитывая статус дисциплины к её изучению предъявляются следующие организационные требования:

- обязательное посещение обучающимся всех видов аудиторных занятий;
- активная, ритмичная самостоятельная аудиторная и внеаудиторная (заочная форма обучения) работа обучающегося в соответствии.
- в случае наличия пропущенных обучающимся занятиям, необходимо получить консультацию по ликвидации задолженности.

Для успешного освоения курса, обучающемуся предлагаются учебно-информационные источники в виде учебной, учебно-методической литературы по всем разделам (см. п.5).

### 2.2 Условия допуска к зачёту

Зачёт выставляется обучающемуся согласно Положения о текущем контроле успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по программам высшего образования (бакалавриат, специалитет, магистратура) и среднего профессионального образования в ФГБОУ ВО Омский ГАУ, выполнившему в полном объеме все требования к учебной работе, прошедшему все виды контроля с положительной оценкой. В случае не полного выполнения указанных условий по уважительной причине, обучающемуся могут быть предложены индивидуальные задания по пропущенному учебному материалу.

## 3. Общие методические рекомендации по оформлению и выполнению отдельных видов ВАРС

### 3.1. Рекомендации по выполнению контрольной работы (для обучающихся заочной формы обучения)

**Контрольная работа** является самой распространенной формой самостоятельной научной работы обучающихся и, как правило, служит подготовительным этапом для написания курсовой или выпускной квалификационной работы.

Контрольная работа – это письменная работа, выполняемая обучающимся в течение длительного срока (от одной недели до месяца), носящая преимущественно реферативный характер.

Под реферированием понимается (от лат. referre – докладывать, сообщать) краткое точное изложение сущности какого-либо вопроса, темы на основе одной или нескольких книг, монографий или других первоисточников. Однако контрольная работа отличается от реферата как по своим целям, содержательному наполнению, так и по требованиям к оформлению.

Контрольная работа предполагает развернутые аргументы, рассуждения, сравнения. Содержание первичных документов излагается объективно. Если в первоисточниках главная мысль сформулирована недостаточно четко, в контрольной работе она должна быть конкретизирована и выделена. В контрольной работе помимо реферирования прочитанной литературы, от обучающегося требуется аргументированное изложение собственных мыслей по рассматриваемому вопросу.

#### Цели контрольной работы:

1. Расширение и закрепление теоретических и практических знаний обучающегося по данной дисциплине.
2. Приобретение обучающимся навыков самостоятельной исследовательской работы: сбора, обобщения, логического изложения материала, его анализа, а также умения делать обоснованные, научно корректные выводы.
3. Диагностика уровня знаний обучающегося по изучаемой дисциплине.

#### Этапы работы над контрольной работой:

1. Подготовительный этап, который предполагает:
  - Выбор темы работы, включающий определение предмета исследования.

- Изучение литературы по теме: сбор материала, его изучение, анализ, сравнение и обобщение.
- Планирование контрольной работы.
  1. Изложение результатов исследования в виде связного текста.
  2. Оформление контрольной работы.
  3. Устное сообщение по теме контрольной работы (при необходимости).

### **Подготовительный этап работы**

**Выбор и формулирование темы** являются важнейшим этапом любого научного исследования. Тему контрольной работы может предложить преподаватель или сам обучающийся, в последнем случае она должна быть согласована с преподавателем. При самостоятельном выборе темы обучающийся должен основываться на осознании ее актуальности, научной новизны и/или практической значимости, а также собственном научном интересе.

Самостоятельно избранная обучающимся тема должна соответствовать требованиям, предъявляемым к тематике контрольных работ по конкретной дисциплине.

Далее необходимо корректно сформулировать тему. Тема работы в концентрированном виде выражает содержание будущего научного текста, *фиксируя предмет исследования*. Для того чтобы работа была успешной, необходимо, чтобы тема заключала в себе *проблем* (несоответствие «желаемого» действительному).

При самостоятельном выборе темы обучающийся может получить консультацию научного руководителя по поводу ее актуальности, уяснения смысла, формулирования темы, определения объекта и предмета исследования, а также степени трудности исполнения работы. Определившись с темой контрольной работы, обучающийся принимает на себя ответственность за ее выполнение в установленные сроки.

**Изучение литературы по теме** предполагает поиск источников, работу с ними, а также создание конспектов для написания контрольной работы.

При **поиске источников** задача обучающегося – найти информацию, относящуюся к предмету исследования. На этом этапе необходимо вспомнить, как работать с энциклопедиями и энциклопедическими словарями (обращать особое внимание на список литературы, приведенный в конце тематической статьи); как работать с систематическими и алфавитными каталогами библиотек; как оформлять список литературы (выписывая выходные данные книги и отмечая библиотечный шифр). Особое внимание обучающийся должен уделить периодическим изданиям, что поможет ему обосновать актуальность выбранной проблемы, даст возможность привести в контрольной работе последние статистические, экспериментальные и т.п. данные.

**Работу с источниками** надо начинать с ознакомительного чтения, т.е. просмотреть текст, выделяя его структурные единицы. При ознакомительном чтении закладками отмечаются те страницы, которые требуют более внимательного изучения.

В зависимости от результатов ознакомительного чтения выбирается дальнейший способ работы с источником. Если для разрешения поставленной задачи требуется изучение некоторых фрагментов текста, то используется метод выборочного чтения. Если в книге нет подробного оглавления, следует обратить внимание на предметные и именные указатели.

Избранные фрагменты или весь текст (если он целиком имеет отношение к теме) требуют вдумчивого, неторопливого чтения с «мысленной проработкой» материала. Такое чтение предполагает выделение:

- 1) главного в тексте;
- 2) основных аргументов;
- 3) выводов.

Особое внимание следует обратить на то, *вытекает тезис из аргументов или нет*. Необходимо также проанализировать, какие из утверждений автора носят проблематичный, гипотетический характер, и уловить скрытые вопросы.

Наилучший способ научиться выделять главное в тексте, улавливать проблематичный характер утверждений, давать оценку авторской позиции - это сравнительное чтение, в ходе которого обучающийся знакомится с различными мнениями по одному и тому же вопросу, сравнивает весомость и доказательность аргументов сторон и делает вывод о наибольшей убедительности той или иной позиции.

Работа с источниками завершается **созданием конспектов для написания контрольной работы**, фиксирующих основные тезисы и аргументы. Здесь важно вспомнить, что конспекты пишутся на одной стороне листа, с полями и достаточным для исправления и ремарок межстрочным расстоянием (эти правила соблюдаются для удобства редактирования). Если в конспектах приводятся цитаты, то непременно должно быть дано указание на источник (автор, название, выходные данные, № страницы).

**Планирование контрольной работы** позволяет излагать собранный материал в соответствии с некоторой мыслительной схемой, обеспечивающей такой порядок расположения частей текста, который способствует лучшему раскрытию темы.

План работы – это композиционная основа, определяющая структуру работы, фиксирующая количество глав и параграфов, пунктов и подпунктов в контрольной работе с их обязательным названием.

После того, как тема выбрана и утверждена, проведено изучение литературы по теме, составляется *предварительный план* контрольной работы, представляющий собой перечень наиболее важных вопросов, подлежащих освещению, и необходимый для определения логики изложения материала. Иногда при этом возникает необходимость сбора дополнительного материала. При составлении предварительного плана целесообразно использовать конспект, созданный на предыдущем этапе. Предварительный план согласовывается с научным руководителем.

В процессе исследовательской деятельности план работы может корректироваться и уточняться. В первоначальном варианте плана не всегда удастся предусмотреть все его детали. В дальнейшем план кладется в основу оглавления.

По завершении предварительного этапа можно переходить непосредственно к созданию текста контрольной работы.

### **Изложение результатов исследования (создание текста)**

После изучения литературы, накопления, систематизации и обобщения статистического и/или фактического материала приступают к работе по созданию текста, излагающего результаты проведенного исследования.

Текст контрольной работы должен подчиняться определенным требованиям: он должен раскрывать тему, обладать связностью и цельностью. Раскрытие темы предполагает, что в тексте излагается относящийся к теме материал и предлагаются пути решения содержащейся в теме проблемы; связность текста предполагает смысловую соотносительность отдельных компонентов, а цельность – смысловую законченность текста.

С точки зрения связности все тексты делятся на тексты – констатации и тексты – рассуждения.

Тексты-констатации содержат результаты ознакомления с предметом и фиксируют устойчивые и несомненные суждения.

В текстах-рассуждениях одни мысли извлекаются из других, некоторые ставятся под сомнение, дается их оценка, выдвигаются различные предположения.

Для обзорности содержания и целостности чтения текст контрольной работы в соответствии с планом делится на части (или разделы), главы и т.п., выделяемые заголовками. Каждая глава должна содержать постановку проблемы, материал исследования, его оценку и выводы. Декларативных заявлений и эмоциональных отзывов следует избегать. Каждая мысль, каждый тезис должны быть полностью раскрыты и обоснованы.

При написании и оформлении текста следует избегать типичных ошибок, например:

1. поверхностное изложение основных теоретических вопросов выбранной темы, когда автор не понимает, какие проблемы в тексте являются главными, а какие второстепенными;
2. в некоторых случаях проблемы, рассматриваемые в разделах, не раскрывают основных аспектов выбранной для реферата темы;
3. дословное переписывание книг, статей, заимствования рефератов из сети Интернет и т.д.

Помимо основного текста контрольная работа может включать разнообразный графический материал, таблицы, чертежи и т.п., которые должны быть прокомментированы, без чего они теряют доказательную силу.

Во всей работе необходимо соблюдать единство терминов, условных обозначений и допускаемых сокращений.

Работа должна быть проверена на предмет орфографических, пунктуационных, грамматических, речевых и стилистических ошибок.

Стиль работы должен быть научным, поэтому к изложению материала предъявляется ряд требований:

1. Изложение материала должно быть точным, ясно и однозначно выражать мысль автора. Для этого необходимо хорошее знание предмета, т.е. того, о чем пишешь, а также лингвистических понятий, специальной терминологии.

2. Изложение материала должно быть логичным. Логично излагать – значит:

- излагать свои мысли последовательно,
- не противоречить самому себе,
- не смешивать родовые и видовые понятия,
- правильно выбирать аргументы и доказательства.

## Оформление контрольной работы

Структура контрольной работы включает:

1. **Титульный лист.**

2. **Оглавление**, если работа разбита на главы (или «Содержание», если слово «Глава» отсутствует в формулировке заголовков разделов работы). В оглавлении (содержании) точно указываются названия всех разделов контрольной работы (введение, главы, параграфы, заключение, список используемой литературы, приложения) и номера страниц, указывающие начало этих разделов в тексте. При этом нумеруются только главы и их параграфы (пункты).

3. **Введение**. Объем введения составляет 1,5 – 2,5 страницы (7 – 10% от общего объема работы). Введение - начальная часть текста. Оно имеет своей целью сориентировать читателя в дальнейшем изложении.

Во введении обосновывается актуальность исследования, то есть фиксируется проблема как несоответствие желаемого и действительного положения дел по изучаемой проблеме, для чего рекомендуется обратиться к аналитическим статьям, государственным программным документам развития в исследуемой сфере. Во введении обязательно формулируются цель и задачи контрольной работы, предмет и объект исследования. Введение может также содержать краткий обзор источников, сведения о методах исследования, структуре работы.

4. **Основная часть** контрольной работы. Основная часть раскрывает содержание темы. Она наиболее значительна по объему и значению. В ней обосновываются основные тезисы контрольной работы, приводятся развернутые аргументы, касающиеся существа обсуждаемого вопроса. Необходимо анализировать и оценивать позиции различных исследователей, что позволит избежать некритического заимствования материала из чужих трудов – компиляции.

Изложение материала основной части подчиняется собственному плану, что отражается в разделении текста на главы, пункты. При этом каждая глава оформляется с новой страницы. План основной части может быть составлен с использованием различных методов группировки материала: классификации (эмпирические исследования), типологии (теоретические исследования), периодизации (исторические исследования).

5. **Заключение**. Заключение - последняя часть научного текста. В ней краткой и сжатой форме излагаются полученные результаты, представляющие собой ответ на главный вопрос исследования, подводиться итог проделанной работы. Здесь же могут намечаться и дальнейшие перспективы развития темы. Объем заключения составляет 1,5 – 2,5 страницы (7 – 10% от общего объема работы)

6. **Список использованной литературы**. Список использованной литературы и других источников составляется в следующей последовательности:

- Законы, постановления правительства.
- Нормативные акты, инструктивные материалы, официальные справочники.
- Специальная литература.
- Периодические издания.
- Интернет-источники.

Список используемой литературы оформляется строго в соответствии с требованиями.

## Обязательные требования к оформлению

Объем контрольной работы от 20 до 25 страниц печатного текста. Работа выполняется на одной стороне листа формата А4. Поля: левое -2,5 – 3 см, правое, верхнее и нижнее – 1,5 – 2 см.

Гарнитура: Times New Roman. Кегль (размер шрифта) не менее 14-ти пунктов (и для текста, и для заголовков). Интерлиньяж (интервал между строками): 1–1,5.

Абзацный отступ: 1,25–1,27 см. Расположение на листе заголовков, подзаголовков, рубрик, таблиц, схем и т. д. – симметричное.

Порядковые номера страниц указываются внизу с выравниванием от центра. Титульная страница считается первой. Нумерация начинается со второй страницы «Оглавление».

Каждый раздел в тексте должен иметь заголовок в точном соответствии с наименованием в Оглавлении (Содержании).

Текст каждой главы начинается с новой страницы, объем главы не может быть меньше 5 страниц. Абзац включает в себя не менее 3-х предложений.

В тексте должны отсутствовать сокращения, кроме общепринятых, общепринятые или необходимые сокращения при первоначальном употреблении должны быть расшифрованы.

Каждая цитата, каждый рисунок или график, каждая формула, каждый расчет должны иметь сноску. Если рисунок или расчет являются авторскими, тогда это необходимо отразить в тексте сноски.

Оформление сносок сквозное. Например, [5; с. 210], где первая цифра означает порядковый номер источника из списка литература, а вторая - номер страницы.

Сноска должно быть не меньше, чем источников литературы.



### 3.1.1. Шкала и критерии оценивания контрольной работы

- оценка «зачтено» выставляется, если обучающийся выполнил все задания в полном объёме либо допустил незначительные неточности.

- оценка «не зачтено» выставляется, если обучающийся выполнил только часть из предложенных заданий либо допустил существенные ошибки.

### 4. Промежуточная (семестровая) аттестация по курсу

<b>4.1 Нормативная база проведения промежуточной аттестации обучающихся по результатам изучения дисциплины:</b>	
1) действующее «Положение о текущем контроле успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по программам высшего образования (бакалавриат, специалитет, магистратура) и среднего профессионального образования в ФГБОУ ВО Омский ГАУ»	
<b>4.2. Основные характеристики</b> промежуточной аттестации обучающихся по итогам изучения дисциплины	
<b>Цель промежуточной аттестации -</b>	установление уровня достижения каждым обучающимся целей и задач обучения по данной дисциплине.
<b>Форма промежуточной аттестации -</b>	зачёт
<b>Место процедуры получения зачёта в графике учебного процесса</b>	1) участие обучающегося в процедуре получения зачёта осуществляется за счёт учебного времени (трудоемкости), отведённого на изучение дисциплины
	2) процедура проводится на последней неделе семестра
<b>Основные условия получения обучающимся зачёта</b>	1) обучающийся выполнил все виды работы; 2) обучающийся сдал нормативы
<b>Процедура получения зачёта</b>	Представлены в Фонде оценочных средств по данной учебной дисциплине
<b>Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков:-</b>	

#### 4.3. Контрольные нормативы

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ	
	юноши	девушки
<b>Легкая атлетика</b>		
Челночный бег 4х9 м, сек	9,0(сек)	9,5(сек)
Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,0(мин)	1,40(мин)
Бег 100 м, секунд	12,5(сек)	15,4(сек)
Бег 3000 м, мин	12,20	-
<b>Общая физическая подготовка</b>		
Прыжки в длину с места	250(см)	190(см)
Подтягивание перекладине	15(раз)	-
Сгибание и разгибание рук в упоре	38(раз)	25(раз)
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	60(раз)	45(раз)
<b>Лыжная подготовка</b>		
Бег на лыжах 1 км, мин	4,0	5,0
Бег на лыжах 2 км, мин	9,40	11,30
Бег на лыжах 3 км, мин	13,30	17,00
<b>Волейбол</b>		
Верхняя, передача мяча через сетку	15(раз)	13 (раз)
Нижняя передача мяча через сетку	15(раз)	13 (раз)
Подачи мяча по зонам (десять попыток)	7 (раз)	6(раз)
<b>Баскетбол</b>		
Штрафные броски (десять попыток)	7(раз)	6(раз)
Броски из-за 3-х очковой дуги (десять попыток)	4(раза)	3(раза)
Введение мяча 8 площадок	9,30(сек)	12,30(сек)
<b>Русская лапта</b>		
Подача мяча	15 (метров)	13(метров)
Челночный бег 2 х 40 м	18,40 (сек)	28,50 (сек)
<b>Футбол</b>		
Ведение мяча вокруг стоек	28,30 (сек)	43,30 (сек)
Удары в створ ворот с 11 метров (десять попыток)	7 (раз)	5 (раза)

## 5. Информационное и методическое обеспечение учебного процесса по дисциплине

В соответствии с действующими государственными требованиями для реализации учебного процесса по дисциплине обеспечивающей кафедрой разрабатывается и постоянно совершенствуется учебно-методический комплекс (УМКД), соответствующий данной рабочей программе и прилагаемый к ней. При разработке УМКД кафедра руководствуется установленными университетом требованиями к его структуре, содержанию и оформлению. В состав УМКД входят перечисленные ниже и другие источники учебной и учебно-методической информации, средства наглядности.

<b>ПЕРЕЧЕНЬ литературы, рекомендуемой для изучения дисциплины Б1.Б.22 Физическая культура и спорт (на 2018/19 уч. год)</b>	
Автор, наименование, выходные данные	Доступ
1	2
Основная учебная литература:	
Муллер А.Б. Физическая культура и спорт: учебник / [А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко и др.]. - М.: Издательство Юрайт, 2013. -424 с.	Библиотека Тарского филиала ФГБОУ ВО Омский ГАУ
Муллер А.Б. Физическая культура и спорт студента [Электронный ресурс]: учеб. пособие/ А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Ближеневский. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. – Режим доступа: <a href="http://znanium.com/bookread2.php?book=443255">http://znanium.com/bookread2.php?book=443255</a>	<a href="http://znanium.com/">http://znanium.com/</a>
Дополнительная учебная литература:	
Правовые основы физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Т.Э. Зульфугарзаде. — М. : ИНФРА-М, 2017. — 140 с. - Режим доступа: <a href="http://znanium.com/bookread2.php?book=809916">http://znanium.com/bookread2.php?book=809916</a>	<a href="http://znanium.com/">http://znanium.com/</a>
Физическая культура и спорт. Теоретический курс [Электронный ресурс]: учебное пособие / Кизько А.П. - Новосибирск : Изд-во НГТУ, 2016. – 128 с. - Режим доступа: <a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785778229846.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785778229846.html</a>	<a href="http://www.studentlibrary.ru/">http://www.studentlibrary.ru/</a>
Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем [Электронный ресурс]: учеб. пособие / О.А. Козлова - М. : Проспект, 2017. – 64. с. – Режим доступа: <a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785392242078.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785392242078.html</a>	<a href="http://www.studentlibrary.ru/">http://www.studentlibrary.ru/</a>
Оценка качества физического развития и актуальные задачи физического воспитания студентов [Электронный ресурс] : монография / Е.Д. Грязева, М.В. Жукова, О.Ю. Кузнецов, Г.С. Петрова. - 2-е изд., стер. - М. : ФЛИНТА, 2013. - 168 с. – Режим доступа - <a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976516878.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976516878.html</a>	<a href="http://www.studentlibrary.ru/">http://www.studentlibrary.ru/</a>
Здоровье и Физическая культура и спорт студента [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с. – Режим доступа: <a href="http://znanium.com/bookread2.php?book=432358">http://znanium.com/bookread2.php?book=432358</a>	<a href="http://znanium.com/">http://znanium.com/</a>
Братановский С. Н. Административно-правовое регулирование организации и деятельности общественных спортивных объединений в России [Электронный ресурс]: монография / С. Н. Братановский, В. В. Майстровой. - М.: РИОР, 2011. - 211 с. – Режим доступа: <a href="http://znanium.com/bookread2.php?book=418467">http://znanium.com/bookread2.php?book=418467</a>	<a href="http://znanium.com/">http://znanium.com/</a>
Братановский С. Н. Правовая организация управления физической культурой и спортом в Российской Федерации [Электронный ресурс]: монография / С. Н. Братановский, М. В. Лукин. - М.: РИОР, 2013. - 200 с. – Режим доступа: <a href="http://znanium.com/bookread2.php?book=418638">http://znanium.com/bookread2.php?book=418638</a>	<a href="http://znanium.com/">http://znanium.com/</a>
Учебно-методическая литература	
Методические указания по освоению дисциплины	Локальная сеть филиала