**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования**
**«Горский государственный аграрный университет»**

**Товароведно-технологический факультет**

**Кафедра физической культуры и спорта**

**УТВЕРЖДАЮ:**
Проректор по УВР _____ Т.Х. Кабалоев
«26» февраля 2020 г.

# Рабочая программа дисциплины
# Физическая культура и спорт

Направление подготовки – **35.03.06 «Агроинженерия»**

Направленность подготовки
**«Электрооборудование и электротехнологии в АПК»**

Уровень высшего образования **- бакалавриат**

*Форма обучения –* ***очная, заочная***

*Год начала подготовки* ***- 2020***

**Владикавказ 2020г.**

# ОГЛАВЛЕНИЕ


| №п/п | Наименование | Стр. |
|---|---|---|
| 1 | Организационно-методический раздел | 4 |
| 1.1 | Цель и задачи дисциплины | 4 |
| 1.2 | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине соотнесенных с индикаторами достижения компетенций | 5 |
| 1.3 | Место дисциплины в структуре образовательной программы | 6 |
| 2 | Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ и семестрам. | 6 |
| 3 | Содержание дисциплины, структурированное по темам | 7 |
| 4 | Содержание дисциплины по разделам | 12 |
| 5 | Образовательные технологии | 15 |
| 6 | Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине | 20 |
| 7 | Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины | 28 |
| 8 | Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине. | 29 |
| 9 | Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов. | 29 |
| 10 | Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины | 30 |
| 11 | Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине. | 31 |

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» разработана в составе ОПОП- (Основная профессиональная образовательная программа высшего образования) по направлению подготовки 35.03.06 Агроинженерия и направленности (профилю) "Электрооборудование и электротехнологии в АПК" в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 35.03.06 Агроинженерия (уровень-бакалавр), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. N813, с учетом требований профессионального стандарта «Агроинженерия», зарегистрированого Министерством юстиции Российской Федерации от 14 сентября 2017г. № 48186

**АВТОРЫ:**

доцент ***М.Д.Сохиев***

доцент ***И.Т.Санакоева***

**РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА**:

Кафедрой физической культуры и спорта,

протокол № 7 от «21» 02 2020г.

Заведующий кафедрой,
доцент ***М.Т.Тедеев***

Методическим советом энергетического факультета,

протокол № 6 от «25» февраля 2020г.

Председатель Методического совета,
к.т.н, доцент ***Э.Ю.Икоева***

Декан энергетического факультета
к.т.н, доцент ***С.Г.Засеев***

«26» 02 2020 г.

Директор библиотеки ***К.Л. Погосова***

# 1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

## 1.1 Цели и задачи дисциплины

Целью физического воспитания студентов вузов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

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

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно- биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

**1.2 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине соотнесенных с индикаторами достижений компетенций (знать, уметь, владеть).**

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины: УК-7

Перечень планируемых результатов обучения.

В результате освоения дисциплины студент должен:

| Категория универсальных компетенций | Код и наименование универсальной компетенции | Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции | В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны: | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | знать | уметь | владеть |
| Самоорганизация и саморазвитие (в т.ч. здоровьесбережение) | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИД УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни<br>ИД УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности | способы и методы поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения нормы здорового образа жизни<br><br>основы физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности | поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни<br><br>использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности | способами и методами поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения нормы здорового образа жизни<br>навыками применения основ физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности |

## 1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.О.25 «Физическая культура и спорт» является дисциплиной базовой части основной образовательной программы по всем направлениям и профилям подготовки и изучается в 1 семестре 1 года очной и 2 семестре заочной формы обучения. Полученные знания закладывают представления о структуре физкультурно-спортивной деятельности, об основных закономерностях физического развития человека, механизмах физиологических процессов организма. Знание основ рекреационной физической культуры дает возможность грамотно организовать учебный и трудовой процесс, поддерживать высокий уровень физических кондиций и работоспособности.

## 2. Распределение трудоемкости дисциплины по видам работы семестрам

Объем дисциплины и виды учебной работы
Распределение объема дисциплины по видам работ

| **Виды учебной работы** | | Распределение часов по формам обучения | |
|---|---|---|---|
| | | очная | заочная |
| | | семестр | курс |
| | | 2 | 2 |
| **1. Контактная работа** | | **36,25** | **8,25** |
| **Аудиторная работа:**<br>в том числе: | | | |
| лекции | | 18 | 4 |
| лабораторные работы | | | |
| практические занятия | | 18 | 4 |
| семинарские занятия | | | |
| Курсовая работа (проект), (консультация защита) | | | |
| Контактная работа на промежуточном контроле, в том числе консультации перед экзаменом (ИКР/КрЭС) | | 0,25 | 0,25 |
| 2. Самостоятельная работа, всего | | **35,75** | **60** |
| Подготовка к экзамену к зачету/к зачету с оценкой (контроль) | | | 3,75 |
| Вид промежуточной аттестации | | зачет | зачет |
| Общая трудоемкость | часов | **72** | **72** |
| | Зачетных единиц | 2 | 2 |

## 3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам), с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий.

## Содержание дисциплины, структурированное по темам, для студентов очной формы обучения

| Раздел дисциплины/темы | Планируемые (контролируемые) результаты освоения: код формируемой компетенции и индикаторы достижения компетенций | Виды учебной работы (в часах) | | | | Вид используемых образовательных технологий (форма проведения занятий) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Контактная | | | Самостоятельная работа | |
| | | Лекции | Практические занятия | Лабораторные занятия | | |
| **Раздел 1. Легкая атлетика** | | | | | | |
| **Тема 1.** Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом, профилактика травматизма. Обучение технике бега на короткие дистанции.<br>1.1 Правила техники безопасности<br>1.2 Профилактика травматизма<br>1.3.Методика техники бега на короткие дистанции<br>**Тема 2.** Обучение технике бега средние дистанции. Кроссовый бег<br>2.1 Методика техники бега на средние дистанции<br>2.2 Особенности кроссового бега<br>2.3 Дистанции кроссового бега<br>**Тема 3.** Обучение технике прыжка в длину с места толчком двумя ногами<br>3.1 Описание техники выполнения прыжка в длину с места<br>3.2 Прыжковые упражнения и подвижные игры | **ИД УК-7;**<br>ИД УК-7.1, ИД УК-7.2. | 2<br><br>2 | 2<br><br>2 | | | Лекция-визуализация (в т.ч. в ЭИОС) |
| **Практическое занятие 1. Обучение технике бега на короткие дистанции**<br>*Методика обучения технике бега на короткие дистанции.*<br>*Техника высокого старта и стартового ускорения.* | | | | | | Тестирование по контрольным нормативам. |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Самостоятельная работа | | | | | 12 | Самостоятельное изучение литературы и электронных источников информации по темам |
| **Раздел 2 Оздоровительные виды гимнастики** | | | | | | |
| **Тема 4.** Виды оздоровительной аэробики<br>4.1 Основы базовой аэробики<br>**Тема 5.** Виды атлетической гимнастики<br>5.1 Понятие и сущность атлетической гимнастики<br>5.2 Развитие и виды атлетической гимнастики.<br>**Тема 6.** Техника классических упражнений в гиревом спорте, пауэрлифтинге, армрестлинге, тяжелой атлетике<br>6.1.Задачи развития силовых способностей<br>6.2 Методика техники выполнения классических силовых упражнений<br>**Тема 7.** Техника соревновательных упражнений в гиревом спорте, пауэрлифтинге, армрестлинге, тяжелой атлетике.<br>7.1 Соревновательные упражнения и их характеристика<br>7.2 Соревновательные упражнения и их роль в тренировочном процессе | **ИД УК-7;**<br>ИД УК-7.1, ИД УК-7.2. | 2<br>2<br>2<br>2 | 2<br>2<br>2<br>2 | | | Лекция-визуализация (в т.ч. в ЭИОС) |
| **Практическое занятие 2. Оздоровительная гимнастика.**<br>*Развитие физических качеств на занятиях по оздоровительной аэробике.*<br>*Совершенствование комплекса упражнений по оздоровительной аэробике.* | | | | | | Тестирование по контрольным нормативам. |
| Самостоятельная работа | | | | | 12 | Самостоятельное изучение литературы и электронных источников информации по темам |
| **Раздел 3 Летний полиатлон** | | | | | | |
| **Тема 8.** Особенности вида спорта и спортивных дисциплин.<br>8.1 Дисциплины летнего полиатлона<br>8.2 Виды спортивных состязаний в летнем полиатлоне.<br>**Тема 9.** Бег на короткие дистанции в полиатлоне.<br>9.1 Особенности методики развития быстроты в полиатлоне.<br>9.2 Средства развития скоростных способностей | **ИД УК-7;**<br>ИД УК-7.1, ИД УК-7.2. | 2<br>2 | 2<br>2 | | | Лекция-визуализация (в т.ч. в ЭИОС) |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Практическое занятие 3. Обучение спортивным дисциплинам летнего полиатлона, (троеборье, пятиборье).** *Совершенствование физических качеств в указанных дисциплинах, (троеборье, пятиборье).* *Бег на короткие дистанции в полиатлоне Обучение технике бега на короткие дистанции в полиатлоне.* | | 2 | 2 | | | Тестирование по контрольным нормативам. |
| Самостоятельная работа | | | | | 12 | Самостоятельное изучение литературы и электронных источников информации по темам |
| **Итого:** | | 18 | 18 | | 36 | |

## Содержание дисциплины, структурированное по темам, для студентов заочной формы обучения

| Раздел дисциплины/темы | Планируемые (контролируемые) результаты освоения: код формируемой компетенции и индикаторы достижения компетенций | Виды учебной работы (в часах) | | | | Вид используемых образовательных технологий (форма проведения занятий) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Контактная | | | Самостоятельная работа | |
| | | Лекции | Практические занятия | Лабораторные занятия | | |
| **Раздел 1. Легкая атлетика** | | | | | | |
| **Тема 1.** Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом, профилактика травматизма. Обучение технике бега на короткие дистанции.<br>1.1 Правила техники безопасности<br>1.2.Методика техники бега на короткие дистанции<br>**Тема 2.** Обучение технике бега средние дистанции. Кроссовый бег<br>2.1 Методика техники бега на средние дистанции<br>2.2 Особенности кроссового бега<br>2.3 Дистанции кроссового бега<br>**Тема 3.** Обучение технике прыжка в длину с места толчком двумя ногами<br>3.1 Описание техники выполнения прыжка в длину с места | **ИД УК-7;**<br>ИД УК-7.1, ИД УК-7.2. | 2 | 2 | | | Лекция-визуализация (в т.ч. в ЭИОС) |
| **Практическое занятие 1. Обучение технике бега на короткие дистанции**<br>*Методика обучения технике бега на короткие дистанции.*<br>*Техника высокого старта и стартового ускорения.* | | | | | | Тестирование по контрольным нормативам. |
| Самостоятельная работа | | | | | 20 | Самостоятельное изучение литературы и электронных источников информации по темам |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Раздел 2 Оздоровительные виды гимнастики** | | | | | | |
| **Тема 4.** Особенности методики проведения занятий по аэробике | **ИД УК-7;** ИД УК-7.1, ИД УК-7.2. | | | | | Лекция-визуализация (в т.ч. в ЭИОС |
| **Практическое занятие 2. Оздоровительные виды гимнастики** *Основы базовой аэробики* *Особенности методики проведения занятий по аэробике* | | | | | | Тестирование по контрольным нормативам. |
| Самостоятельная работа | | | | | 20 | Самостоятельное изучение литературы и электронных источников информации по темам |
| **Раздел 3 Летний полиатлон** | | | | | | |
| **Тема 5.** Особенности вида спорта и спортивных дисциплин в полиатлоне. **Тема 6.** Обучение технике бега средние дистанции. Кроссовый бег | **ИД УК-7;** ИД УК-7.1, ИД УК-7.2. | 2 | | | | Лекция-визуализация (в т.ч. в ЭИОС |
| **Практическое занятие 3. Особенности методики развития быстроты в полиатлоне.** *Средства развития скоростных способностей* *Обучение технике бега средние дистанции.* *Кроссовый бег* | | | 2 | | | Тестирование по контрольным нормативам. |
| Самостоятельная работа | | | | | 20 | Самостоятельное изучение литературы и электронных источников информации по темам |
| **Итого:** | | 4 | 4 | | 60 | |

## 4. Содержание дисциплин по разделам для очной и заочной формы обучения

### РАЗДЕЛ 1 Легкая атлетика

В требованиях государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования, предъявляемых к знаниям и умениям по циклу общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин, указано, что в области физической культуры будущий бакалавр должен:
- знать основы физической культуры и здорового образа жизни;
- понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, самоопределение в физической культуре;
- приобрести опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

**Лёгкая атлéтика** — олимпийский вид спорта. В период обучения в вузе объединяет следующие дисциплины: беговые виды, технические виды (прыжки и метания), многоборья, и кроссы (бег по пересечённой местности и вокруг стадиона). Один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Легкоатлетические упражнения имеют оздоровительное значение. Занятия производятся на воздухе и в спортивном зале, упражнения воздействуют на все группы мышц: укрепляют двигательный аппарат, улучшают деятельность дыхательных органов, сердечно-сосудистой системы. Таким образом, с помощью легкоатлетических упражнений решаются задачи гармонического, разностороннего физического развития человека.

Особенно большое влияние легкая атлетика имеет на формирование здорового организма и физического воспитания подрастающего поколения. Немаловажное значение имеет большая практичность легкой атлетики.

Практичность определяется тем, на сколько, приобретенные с её помощью качества и навыки могут быть полезны в жизни и в профессиональной деятельности. Здесь легкая атлетика не имеет себе равных в приобретении таких качеств как – выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость и умение преодолевать трудности. Навыки – бег, прыжки, метание снарядов, которые очень широко используются, как в трудовой деятельности, так и военном деле.

Воспитательное значение заключается в том, что занятия легкой атлетикой формируют характер, закаляют волю человека, приучает его не бояться трудностей, и смело их преодолевать. Систематические тренировки подготовка к соревнованиям, достижение достаточно высоких спортивных результатов не возможно без соблюдения спортивного режима, воздержания от вредных привычек и правильного питания. Занятия легкой атлетикой в коллективе, участие в командных соревнованиях воспитывает чувство коллективизма, ответственность за порученное дело.

Образовательное значение – приобретаются полезные навыки и знания из области построения и планирования занятий по спорту, режима питания.

## РАЗДЕЛ 2 Оздоровительные виды гимнастики

Для всестороннего физического развития при занятиях физической культурой и спортом в вузе, используются два вида гимнастики: оздоровительная (аэробика) и атлетическая (пауэрлифтинг, гири, тяжелая атлетика).

**Аэробика** — общее название комплекса упражнений, которое подразумевает выполнение динамичных движений под музыкальное сопровождение. Основные виды аэробики характеризуются и классифицируются по трем направлениям, а именно: оздоровительная, танцевальная и спортивная гимнастика.

Одним из прогрессивных решений является применение в учебном процессе различных аэробических программ (что сейчас очень популярно в ВУЗах), основу которых составляют: базовая аэробика, танцевальная и силовая. Эти увлекательные и полезные занятия оздоровительной физической культурой способны увеличить эмоциональный фон, плотность и эффективность процесса обучения. Урок с такой направленностью может получить наиболее высокий рейтинг среди молодежи.

Аэробные упражнения относятся к таким видам физической нагрузки, когда необходимо наличие кислорода в течение продолжительного времени. Они предъявляют организму требования, заставляющие его увеличивать потребление кислорода. В результате происходят благоприятные изменения в легких, сердце и сосудистой системе. Можно сказать, что регулярные занятия аэробикой повышают способность организма пропускать воздух через легкие, увеличивают общий кровоток, причем кровь эффективнее осуществляет одну из своих основных функций - транспорт кислорода.

Ответ организма на повышенную потребность в кислороде называется тренировочным эффектом или позитивными физическими сдвигами. Вот некоторые такие сдвиги:

- общий объем крови возрастает настолько, что улучшается возможность транспорта кислорода, и поэтому человек проявляет большую выносливость при напряженной физической нагрузке.
- объем легких увеличивается, а некоторые исследования связывают возрастание объема легких с более высокой продолжительностью жизни.
- сердечная мышца укрепляется, лучше обеспечивается кровью.
- повышается содержание липопротеинов высокой плотности, отношение общего количества холестерина к ЛВП снижается, что уменьшает риск развития атеросклероза.
- укрепляется костная система
- аэробика помогает справиться с физическими и эмоциональными стрессами.
- повышается работоспособность.

Занятия аэробикой на физическом воспитании благоприятно влияют на функции равновесия, гибкости, силовой выносливости студентов. И в общем улучшает показатели уровня развития физических качеств.

**Атлетическая гимнастика** - система физических упражнений с использованием специальных отягощений. Развитие двигательных качеств является

одной из основных задач по физическому воспитанию. Большинство учебных нормативов связано с развитием силовой выносливости (подтягивание на перекладине сгибание и разгибание рук в упоре лежа и на брусьях, лазанье по канату, поднимание туловища из и. п. лежа на спине и т.д.) За неделю или месяц задачу по повышению уровня развития силовых качеств не решить, требуется время. Решается эта задача поэтапно, на протяжении ряда лет. Одним из средств физического воспитания, позволяющим в полной мере выполнить поставленные цели, является атлетическая гимнастика.

Важнейшими требованиями при организации и проведении занятий по атлетической гимнастике являются следующие: соблюдение правил техники безопасности и поведения в тренажерном зале профилактика травматизма; постоянный контроль над самочувствием занимающихся атлетической гимнастикой; заранее продуманный порядок прохождения всех запланированных тренажеров и снарядов.

Задача современной физкультуры - сделать общество здоровым и сильным. Поэтому для студента очень важно систематически заниматься спортом, уделять своему физическому состоянию должное внимание. Занимаясь атлетической гимнастикой, студенты могут достигнуть прекрасной физической формы, укрепить здоровье, улучшить самочувствие. Многие из них приобретут уверенность в собственных физических возможностях, с помощью таких занятий расширят свой кругозор, получая новую информацию о тех комплексах упражнений или разновидностях силового фитнеса, которые их привлекают. Появится возможность научиться выполнять упражнения в правильной технике, ощущая при этом работу мышц.

## РАЗДЕЛ 3 Летний полиатлон

Полиатлон–неолимпийский вид спорта представляет собой комплексное спортивное многоборье, которое становится международным видом спорта и является продолжение патриотического комплекса ГТО (Готов к труду и обороне).

В настоящее время полиатлон включает летние и зимние виды.

Летний полиатлон включает в себя дисциплины, проводимые как на открытых площадках, так и в закрытых помещениях:

- летнее пятиборье
- летнее четырёхборье;
- летнее троеборье;
- летнее двоеборье.

Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств и способностей, двигательных функций студента и повышения спортивной работоспособности. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений дня повышения уровня общей подготовленности и развития двигательных качеств у студентов различного возраста и подготовленности.

Место и содержание специальной физической подготовки в тренировке студента. Средства, методика развития специальных физкультурных качеств (скорости, силы, выносливости, ловкость). Совершенствование средств общей

и специальной физической подготовки для различных групп тренирующихся студентов на разных этапах подготовки.

Краткая характеристика применения средств, специальной физической подготовки для занимающихся.

- основы методики обучения бегу.
- анализ цикла бегового шага, положения туловища, движения руками, ногами, в отдельные фазы, дыхание при беге.
- старт и спортивный разбег, бег на дистанции и финиширование.
- тактика пробега дистанции.

Занятия проходят с соблюдением всех необходимых норм безопасности и профилактики травматизма.

Контрольные нормативы как средство итогового контроля в процессе обучения.

## 5. Образовательные технологии
## Общие методические рекомендации по освоению дисциплины, образовательные технологии

Дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуется посредством проведения контактной работы с обучающимися (включая проведение текущего контроля успеваемости), самостоятельной работы обучающихся и промежуточной аттестации.

Контактная работа может быть аудиторной, внеаудиторной, а также проводиться в электронной информационно-образовательной среде университета (далее - ЭИОС). В случае проведения части контактной работы по дисциплине в ЭИОС (в соответствии с расписанием учебных занятий), трудоемкость контактной работа в ЭИОС эквивалентна аудиторной работе.

При проведении учебных занятий по дисциплине обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств

Главной задачей преподавателя является создание условий для преобразования студента в активного участника образовательного и учебно-тренировочного процесса, что подразумевает:

- создание новых учебных и учебно-методических пособий;
- организацию продуктивного взаимодействия в ходе аудиторных занятий и практических занятий;
- приобщение к здоровому образу жизни;
- организацию самостоятельной внеаудиторной работы студентов;
- организацию учебно-тренировочного процесса и подготовку к соревновательной деятельности.

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

- современные методологические подходы (дистанционное обучение, интерактивное обучение, инновационные методы обучения);
- современные методы обучения (дискуссии, игровые методы обучения, лекция-визуализация, лекция-консультация, технологии контроля степени сформированности компетенций).

Для оценки знаний, умений, навыков и уровня сформированности компетенции по дисциплине применяется проведение промежуточной аттестации, тестирования, включающие в себя систему оценивания результатов промежуточной аттестации и критерии выставления оценок «зачтено», «не зачтено».

## Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины на занятиях лекционного типа

Лекционный курс предполагает систематизированное изложение основных вопросов тематического плана. В ходе лекционных занятий раскрываются базовые вопросы в рамках каждой темы дисциплины. Обозначаются ключевые аспекты тем, а также делаются акценты на наиболее сложные и важные положения изучаемого материала. Материалы лекций являются опорной основой для подготовки обучающихся к практическим занятиям и выполнения заданий самостоятельной работы, а также к мероприятиям текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине.

В ходе лекционных занятий необходимо вести конспектирование учебного материала.

**Методические указания по самостоятельной работе обучающихся.**

Самостоятельная работа обеспечивает подготовку обучающегося к аудиторным занятиям и мероприятиям текущего контроля и промежуточной аттестации по изучаемой дисциплине. Результаты этой подготовки проявляются в активности обучающегося на занятиях и в качестве выполненных практических заданий и других форм текущего контроля.

При выполнении заданий для самостоятельной работы рекомендуется проработка материалов лекций по каждой пройденной теме, а также изучение рекомендуемой литературы, представленной в Разделе 6.

В процессе самостоятельной работы при изучении дисциплины студенты могут использовать в специализированных аудиториях компьютеры, обеспечивающие доступ к программному обеспечению, необходимому для изучения дисциплины, а также доступ через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет» к электронной информационно-образовательной среде университета (ЭИОС) и электронной библиотечной системе (ЭБС), где в электронном виде располагаются учебные и учебно-методические материалы. Для обучающихся по заочной форме обучения самостоятельная работа является основным видом учебной деятельности.

## Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

## Самостоятельная работа студентов
## Виды и объем самостоятельной работы

| № п/п | Вид самостоятельной работы | Объем в часах | | Форма контроля | Формируемые компетенции |
|---|---|---|---|---|---|
| | | очная форма обучения | заочная форма обучения | | |
| 1 | Проработка конспекта лекций и учебной литературы | 4 | 16 | устный опрос | **ИД УК-7;** ИД УК-7.1, ИД УК-7.2. |
| 2 | Подготовка к тестированию | 6 | 4 | тестирование | **ИД УК-1; ИД УК-7;** ИД УК-7.1, ИД УК-7.2. |
| 3 | Самостоятельное изучение литературы и электронных источников информации по темам | 20 | 30 | устный опрос, реферат | . **ИД УК-7;** ИД УК-7.1, ИД УК-7.2 |
| 4 | Подготовка рефератов по индивидуальным заданиям | 5,75 | 10 | реферат, защита реферата | **ИД УК-7;** ИД УК-7.1, ИД УК-7.2 |
| | Всего | 35,75 | 60 | | |

## Задания для самостоятельной работы

| **Наименования разделов, тем** | **Теоретические вопросы и другие виды заданий по самостоятельной работе** | **Формируемые компетенции** | **Контроль выполнения работ** |
|---|---|---|---|
| ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** |
| Тема 1. Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом, профилактика травматизма. Обучение технике бега на короткие дистанции | 1. Основные мероприятия обеспечивающие профилактику травматизма на занятиях по физической культуре. 2. Средства развития скоростных способностей. 3. Методика обучения разбега с низкого старта. | **ИД УК-7;** ИД УК-7.1, ИД УК-7.2 | Опрос, реферат, тест |
| Тема 2. Обучение технике бега средние дистанции. Кроссовый бег | 1. Особенности бега на средние дистанции. 2. Методика обучения бегу на средние дистанции. 3. Кроссовый бег на 1500 м. | **ИД УК-7;** ИД УК-7.1, ИД УК-7.2 | Опрос, реферат |
| Тема 3. Обучение технике прыжка в длину с места толчком двумя ногами | 1. Описание техники выполнения прыжка в длину с места. 2.Методика техники прыжка в длину с места двумя ногами. 3.Тестирование по контрольным нормативам. | **ИД УК-7;** ИД УК-7.1, ИД УК-7.2 | Опрос, реферат, тест |
| Тема 4. Виды оздоровительной аэробике | 1.Основы базовой аэробики 2. Особенности проведения занятий оздоровительной аэробикой. | **ИД УК-7;** ИД УК-7.1, ИД УК-7.2 | Опрос, реферат |

| Наименования разделов, тем | Теоретические вопросы и другие виды заданий по самостоятельной работе | Формируемые компетенции | Контроль выполнения работ |
|---|---|---|---|
| *1* | *2* | *3* | *4* |
| Тема 5. Виды атлетической гимнастики | 1.Общие требования к обучающимся при проведении занятий в тренажерном зале.<br>2.Развитие физических качеств на занятиях по атлетической гимнастике. | **ИД УК-7;**<br>ИД УК-7.1,<br>ИД УК-7.2 | Опрос, реферат |
| Тема 6. Техника классических упражнений в гиревом спорте, пауэрлифтинге, армрестлинге, тяжелой атлетике | 1.Силовые упражнения используемые на занятиях по атлетической гимнастике.<br>2.Совершенствование базовых силовых упражнений в указанных дисциплинах. | **ИД УК-7;**<br>ИД УК-7.1,<br>ИД УК-7.2 | Опрос, реферат |
| Тема 7. Техника соревновательных упражнений в гиревом спорте, пауэрлифтинге, армрестлинге, тяжелой атлетике | 1.Обучение технике соревновательных упражнений в указанных спортивных дисциплинах.<br>2.Тестирование по контроль-ным нормативам. | **ИД УК-7;**<br>ИД УК-7.1,<br>ИД УК-7.2 | Опрос, реферат |
| Тема 8. Особенности вида спорта и спортивных дисциплин в полиатлоне | 1.Общая характеристика спортивных дисциплин в (троеборье, пятиборье)<br>2. Основные формы тренировочного процесса. | **ИД УК-7;**<br>ИД УК-7.1,<br>ИД УК-7.2 | Опрос, реферат |
| Тема 9. Бег на короткие дистанции в полиатлоне | 1. Методика обучения технике бега на короткие дистанции в полиатлоне.<br>2.Тестирование по контрольным нормативам. | **ИД УК-7;**<br>ИД УК-7.1,<br>ИД УК-7.2 | Опрос, реферат, тест |

## Тематика рефератов, докладов, контрольных и курсовых работ

### Тематика рефератов

1. Роль физической культуры в развитии человека.
2. Возможности физической культуры в развитии и формировании основных качеств и свойств личности.
3. Изменения, происходящие в организме человека при систематических занятиях физическими упражнениями, спортом, туризмом.
4. Контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
5. Основные мероприятия обеспечивающие профилактику травматизма на занятиях по физической культуре.
6. Средства развития скоростных способностей.

7. Особенности бега на средние дистанции.
8. Методика обучения бегу на средние дистанции
9. Описание техники выполнения прыжка в длину с места.
10. Особенности проведения занятий оздоровительной аэробикой.
11. Общие требования к обучающимся при проведении занятий в тренажерном зале.
12. Развитие физических качеств на занятиях по атлетической гимнастике
13. Силовые упражнения используемые на занятиях по атлетической гимнастике.
14. Общая характеристика спортивных дисциплин в (троеборье, пятиборье)
15. Роль физических упражнений в режиме дня студентов.
16. Методика закаливания человека.
17. Основные приемы борьбы с вредными привычками.
18. Влияние осанки на здоровье человека.
19 .Влияние алкоголя, никотина и наркотических веществ на развитие личности и состояние здоровья.
20. Утомление и восстановление организма. Роль физических упражнений в регулировании этих состояний.
21. Методика занятий физической культурой и спортом в зависимости от индивидуальных особенностей организма.

**Тематика докладов**

(доклады не предусмотрены учебным планом)

**Тематика контрольных работ**

(Контрольные работы не предусмотрены учебным планом**)**

**Тематика курсовых работ**

(Курсовые работы не предусмотрены учебным планом**)**

**Перечень учебно-методической литературы для самостоятельной работы по дисциплине**

1. Таланцева, В.К. Методико-практический раздел дисциплины «Физическая культура и спорт»: учебное пособие / В.К. Таланцева, Л.Ш. Пестряева. – Часть 1. – Чебоксары: ЧГСХА, 2017. — 148 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: https://e.lanbook.com/book/139081.

2. Аверьянов, И.В. Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта: игровые виды спорта: учебное пособие / И.В. Аверьянов. – Омск: СибГУФК, 2019. – 96 с. – ISBN 978-5-91930-129-5. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL:

https://e.lanbook.com/book/142469.

3. Таланцева, В.К. Методика судейства игровых видов спорта (баскетбол, волейбол, футбол): учебное пособие / составители: В.К. Таланцева, Л.Ш. Пестряева. – Чебоксары: ЧГСХА, 2017. – 95 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: https://e.lanbook.com/book/139074.

4. Кимвалов, Д.А. Физическая культура: учебно-тренировочные занятия (элективный курс «минифутбол»): учебно-методическое пособие / Д.А. Кимвалов, А.В. Татур. – Тюмень: ТюмГУ, 2016. – 40 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: https://e.lanbook.com/book/109847.

5. Методика обучения технике и тактике игры в баскетбол: методические рекомендации / составители И.В. Кудрякова, Р.А. Дрепелев. – пос. Караваево: КГСХА, 2017. – 49 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: https://e.lanbook.com/book/133588.

6. Подвижные игры на занятиях легкой атлетикой, баскетболом, волейболом, общефизической подготовкой: учебно-методическое пособие / составители Ю.И. Якунин, С.Н. Якунина. – пос. Караваево: КГСХА, 2017. – 38 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: https://e.lanbook.com/book/133630. – Режим доступа: для авториз. пользователей.

## 6. Оценочные средства (материалы) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Фонд оценочных средств дисциплины «Физическая культура и спорт» разработан в составе ОПОП- (Основная профессиональная образовательная программа высшего образования) по направлению подготовки 35.03.06 Агроинженерия и направленности (профилю) "Электрооборудование и электротехнологии в АПК" в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 35.03.06 Агроинженерия (уровень-бакалавр), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. N813, с учетом требований профессионального стандарта «Агроинженерия», зарегистрированого Министерством юстиции Российской Федерации от 14 сентября 2017г. № 48186

## Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

## Паспорт фонда оценочных средств

| № п/п | Разделы (темы) дисциплины | Контролируемые компетенции (или ее части) | Оценочные средства |
|---|---|---|---|
| | **Раздел 1. Легкая атлетика** | **ИД УК-7;** ИД УК-7.1, ИД УК-7.2 | Вопросы раздела |
| 1 | Тема 1. Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом, профилактика травматизма. Обучение технике бега на короткие дистанции | **ИД УК-7;** ИД УК-7.1, ИД УК-7.2 | Опрос, реферат, тест |
| 2 | Тема 2. Обучение технике бега средние дистанции. Кроссовый бег | **ИД УК-7;** ИД УК-7.1, ИД УК-7.2 | Опрос, реферат |
| 3 | Тема 3. Обучение технике прыжка в длину с места толчком двумя ногами | **ИД УК-7;** ИД УК-7.1, ИД УК-7.2 | Опрос, реферат, тест |
| | **Раздел 2. Оздоровительные виды гимнастики** | **ИД УК-7;** ИД УК-7.1, ИД УК-7.2 | Вопросы раздела |
| 4 | Тема 4. Виды оздоровительной аэробики | **ИД УК-7;** ИД УК-7.1, ИД УК-7.2 | Опрос, реферат |
| 5 | Тема 5. Виды атлетической гимнастики | **ИД УК-7;** ИД УК-7.1, ИД УК-7.2 | Опрос, реферат |
| 6 | Тема 6. Техника классических упражнений в гиревом спорте, пауэрлифтинге, армрестлинге, тяжелой атлетике | **ИД УК-7;** ИД УК-7.1, ИД УК-7.2 | Опрос, реферат |
| 7 | Тема 7. Техника соревновательных упражнений в гиревом спорте, пауэрлифтинге, армрестлинге, тяжелой атлетике | **ИД УК-7;** ИД УК-7.1, ИД УК-7.2 | Опрос, реферат |
| | **Раздел 3. Летний полиатлон** | **ИД УК-7;** ИД УК-7.1, ИД УК-7.2 | Вопросы раздела |
| 8 | Тема 8. Особенности вида спорта и спортивных дисциплин | **ИД УК-7;** ИД УК-7.1, ИД УК-7.2 | Опрос, реферат |
| 9 | Тема 9. Бег на короткие дистанции в полиатлоне | **ИД УК-7;** ИД УК-7.1, ИД УК-7.2 | Опрос, реферат, тест |

## Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

## Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

### Описание шкалы оценивания

| № п/п | Индекс компетенции | Уровни сформированности компетенции | | |
|---|---|---|---|---|
| | | **Пороговый** | **Достаточный** | **Повышенный** |
| | **УК-7**<br>УК-7.1,<br>УК-7.2. | **Знать:** основные поражающие факторы, технику безопасности | **Знать:** основные поражающие факторы, технику безопасности<br>**Уметь:** быстро и правильно определять вид опасности и оказывать помощь пострадавшим | **Знать:** основные поражающие факторы, технику безопасности<br>**Уметь:** быстро и правильно определять вид опасности и оказывать помощь пострадавшим<br>**Владеть:** навыками организации безопасного производства продукции общественного питания и оказания услуг |

**Описание шкалы оценивания:**

на зачет

| №п/п | Оценивание | Требования к знаниям |
|---|---|---|
| 1 | Зачтено | Компетенции освоены |
| 2 | Не зачтено | Компетенции не освоены |

## Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

### Вопросы текущего контроля

### РАЗДЕЛ № 1. Легкая атлетика

1. Дисциплины легкой атлетики и их характеристика
2. Основные направления тренировки в легкой атлетике
3. Средства развития скоростных способностей
4. Методика обучения разбега с низкого старта
5. Методика обучения бега на короткие дистанции
6. Техника бега на повороте. Средства.
7. Тестовые нормативы, как форма контроля.

## РАЗДЕЛ № 2. Оздоровительные виды гимнастики

1. Оздоровительные виды гимнастики и их разновидности
2. Виды оздоровительной аэробике
3. Развитие физических качеств на занятиях по оздоровительной аэробике.
4. Совершенствование комплекса упражнений по оздоровительной аэробике.
5. Развитие физических качеств на занятиях по атлетической гимнастике.
6. Обучение базовым силовым упражнениям с атлетическими снарядами.
7. Совершенствование базовых силовых упражнений в указанных дисциплинах.

## РАЗДЕЛ № 3. Летний полиатлон

1. Особенности вида спорта и спортивных дисциплин (полиатлон)
2. Материально-техническое обеспечение и техника безопасности
3. Основные формы тренировочного процесса
4. Обучение спортивным дисциплинам летнего полиатлона (троеборье, пятиборье).
5. Совершенствование физических качеств в указанных дисциплинах (троеборье, пятиборье).
6. Система спортивного отбора
7. Тестовые нормативы, как форма контроля

## Вопросы промежуточного контроля

1. Какие группы обучающихся допускаются к занятиям по физической культуре?
2. Общие требования к обучающимся на занятии по легкой атлетике.
3. Общие требования к обучающимся при проведении занятий в тренажерном зале.
4. Общие требования при проведении занятий по летнему полиатлону.
5. Общие требования к обучающимся при проведении занятий по гимнастике.
6. Требования безопасности к обучающимся перед началом проведения занятия.
7. Требования безопасности к обучающимся при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.
8. Требования безопасности к обучающимся по окончанию занятия.
9. Основные мероприятия обеспечивающие профилактику травматизма на занятиях по физической культуре.
10. Оздоровительная аэробика и ее специфические особенности.
11. Виды оздоровительной аэробики. Особенности проведения занятий оздоровительной аэробикой.
12. Виды атлетической гимнастики.
13. Объясните термин «стартовое положение атлета»?
14.Отчего зависит результат в беге на короткие дистанции?
15. Определение победителей в беге на короткие дистанции.
16. Влияние длины и частоты беговых шагов на результат в беге на средние дистанции?
17. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.

18.Классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений.
19. Какие виды летнего полиатлона вы можете перечислить?
20. Назовите виды специальных упражнений используемых в обучении стрельбе в полиатлоне?
21. Система спортивного отбора.

**Билеты *(Типовые билеты)***

**Федеральное государственное образовательное учреждение высшего образования**
**«Горский государственный аграрный университет»**
**Кафедра Физической культуры и спорта**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» для студентов 1 курса факультета электрификации, направление подготовки 35.03.06 - Агроинженерия.

**БИЛЕТ № 1** (к зачету**)**

1. История развития спорта
2. Общие требования к обучающимся при проведении занятий
3. Общие требования к обучающимся на занятии по ОФП

Составитель Сохиев М.Д.
Составитель Санакоева И.Т.

Зав. кафедрой Тедеев М.Т

2020г.

**Критерии оценки:**

**Оценка (зачтено)** ставится, если:

- полно раскрыто содержание материала билета;
- материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности;
- продемонстрировано системное и глубокое знание программного материала;
- точно используется терминология; показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации;
- продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость компетенций, умений и навыков;
- ответ прозвучал самостоятельно, без наводящих вопросов; продемонстрирована способность творчески применять знания теории к решению профессиональных задач;

- продемонстрировано знание современной учебной литературы; допущены одна-две неточности при освещении второстепенных вопросов, которые исправляются по замечанию.

**Оценка (не зачтено)** ставится, если:

- не раскрыто основное содержание учебного материала;
- обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала;
- допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов;
- не сформированы компетенции, умения и навыки.

## Примерные тесты
## РАЗДЕЛ № 1. Легкая атлетика

### ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ № 1

***Тема:*** Физическая культура и спорт (ОФП)

**1. Целью физической культуры является:**
A. улучшение рациона питания
B. профессиональное занятие спортом
C. укрепление здоровья
D. развитие сколиоза
**2. Дисциплиной легкой атлетики являются:**
A. метание гранаты
B. пауэрлифтинг
C. бег на короткие дистанции
D. прыжки в длину с места
**3. Кроссовый бег:**
A. 60 метров
B. 100 метров
C. 400 метров
D. 1500 метров
**4. Бег с препятствиями?**
A. спринт
B. стиль-чейз
C. эстафета
D. стайерский бег
**5. Какая из перечисленных дисциплин является легкоатлетической?**
A. прыжки на батуте
B. прыжки с трамплина

С. прыжки с парашютом
D. прыжок в высоту

**6. Средства развития скоростных способностей:**

А. бег с ускорением на 50-80 м
В бег на 400 метров
С. бег с барьерами
Д. прыжок с шестом

**7. Что не является легкоатлетическим многоборьем:**

А. летний полиатлон
В. метание ядра
С. эстафета на 4х400 метров
Д. современное пятиборье

**8. К физическим качествам относятся:**

А. зрение
В. слух
С. гибкость
Д. обоняние

**9. Какое физическое качество характеризует бегуна-стайера?**

*А.* ловкость
В. гибкость
С. выносливость
Д. быстрота

**10. Метод восстановления в легкой атлетике:**

*А.* закаливание
В. плавание
С. массаж
Д. гладкий бег

**Критерии оценки результатов тестовых заданий**
**(все задания содержат по 10 вопросов, в каждом 4 варианта ответов, из которых один правильный):**

| (стандартная) | (тестовые нормы: % правильных ответов) |
|---|---|
| «отлично» | *90-100 %* |
| «хорошо» | *61-89 %* |
| «удовлетворительно» | *50-60 %* |
| «неудовлетворительно» | *менее 50 %* |

## Зачетные требования
## по дисциплине «Физическая культура и спорт»

| Контрольные нормативы | Мужчины | | | Женщины | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | оценка | | | оценка | | |
| | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| Бег 100 метров (сек) | 14,4 | 14,1 | 13,1 | 18,0 | 17,0 | 16,5 |
| Бег 1000 метров (мин/сек) | 3.30,0 | 3.50,0 | 4.15,0 | 3.45,0 | 4.00,0 | 4.10,0 |
| Челночный бег 3х10 (с) | 8,0 | 7,7 | 7,1 | 9,0 | 8,8 | 8,2 |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз) или подтягивание из виса на высокой перекладине (раз) или рывок гири 16 кг.(раз) | 28 | 32 | 44 | | | |
| | 10 | 12 | 15 | | | |
| | 21 | 25 | 43 | | | |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см) | +6 | +8 | +13 | +8 | +11 | +16 |
| Бег на длинные дистанции (мин/сек): 2000метров (девушки) 3000 метров (юноши) | 14.30,0 | 13.40,0 | 12.00,0 | 13.10,0 | 12.30,0 | 10.50,0 |
| Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин (раз) | 33 | 37 | 48 | 32 | 35 | 43 |
| места толчком двумя ногами (см) | 210 | 225 | 240 | 170 | 180 | 195 |
| Метание гранаты (м) | 33 | 35 | 37 | 14 | 17 | 21 |
| Полиатлон. Бег на короткие дистанции: (мин/сек):60м (девушки) 60м (юноши) | 9,3 | 9,1 | 8,9 | 10,3 | 10,1 | 9,9 |

## Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Знания, умения, навыки обучающегося на зачете оцениваются: «зачтено» и «не зачтено».

### Оценивание обучающегося на зачете

| Оценка | Требования к знаниям |
|---|---|
| «зачтено» (компетенции освоены) | Выполнены все лабораторные (практические) работы. По теоретической части есть положительные оценки (коллоквиум, контрольная работа, тестирование и др.) |
| «не зачтено» (компетенции не освоены) | Имеются невыполненные (не отработанные) лабораторные или практические работы. Промежуточную аттестацию не прошел (получил неудовлетворительную оценку на коллоквиуме, контрольной работе, тестировании и т.д.) |

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### а) основная литература

1. Блинков, С.Н. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие / С.Н. Блинков, В.А. Мезенцева, С.Е. Бородачева. – Самара: СамГАУ, 2018. – 161 с. – ISBN 978-5-88575-500-9. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: https://e.lanbook.com/book/109462.

2. Бомин, В. А. Организация занятий физической культурой и спортом студентов: учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб. – Иркутск: Иркутский ГАУ, 2019. – 322 с. // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: https://e.lanbook.com/book/133353.

3. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / Бишаева А.А. – Москва: КноРус, 2017. – 299 с. – (для бакалавров). – ISBN 978-5-406-05586-1. – URL: https://book.ru/book/920786. – Текст: электронный.

### б) дополнительная литература

4. Таланцева, В.К. Методико-практический раздел дисциплины «Физическая культура и спорт»: учебное пособие / В.К. Таланцева, Л.Ш. Пестряева. – Часть 1. – Чебоксары: ЧГСХА, 2017. — 148 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: https://e.lanbook.com/book/139081.

5. Жуков, Р. С. Основы спортивной тренировки : учебное пособие / Р. С. Жуков. — Кемерово : КемГУ, 2014. — 110 с. — ISBN 978-5-8353-1717-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/61414.

6. Таланцева, В.К. Методика судейства игровых видов спорта (баскетбол, волейбол, футбол): учебное пособие / составители: В.К. Таланцева, Л.Ш. Пестряева. – Чебоксары: ЧГСХА, 2017. – 95 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: https://e.lanbook.com/book/139074.

7. Козлов, Я. Е. Тактическая подготовка игроков в мини-футбол : учебно-методическое пособие / Я. Е. Козлов. — Воронеж : ВГИФК, 2019. — 52 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/140341.

8. Методика обучения технике и тактике игры в баскетбол: методические рекомендации / составители И.В. Кудрякова, Р.А. Дрепелев. – пос. Караваево: КГСХА, 2017. – 49 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: https://e.lanbook.com/book/133588.

9. Подвижные игры на занятиях легкой атлетикой, баскетболом, волейболом, общефизической подготовкой: учебно-методическое пособие / составители Ю.И. Якунин, С.Н. Якунина. – пос. Караваево: КГСХА, 2017. – 38 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: https://e.lanbook.com/book/133630.

БИБЛИОТЕКА
Горского ГАУ

## 8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

| Наименование документа с указанием реквизитов | Срок действия документа |
|---|---|
| Система автоматизации библиотек ИРБИС64; ООО «ЭйВи-Ди-систем»<br>http://support.open4u.ru<br>Договор № А-4488 от 25.02.2016;<br>Договор № А-4490 от 25.02.2016 | 25.02.2016 г.<br>бессрочно |
| ЭБС издательства «Лань»<br>www.e.lanbook.ru<br>Договор № 147-19 от 28.03.2019 | 09.01.2020 г. – 09.01.2021 г. |
| ЭБС ООО «ЗНАНИУМ» http://znanium.com<br>Договор № 4232 от 21.01.2020 | 01.01.2020 г. – 15.09.2020 г. |
| ЭБС ООО «КноРус медиа» www.book.ru<br>Договор № 18498169 от 09.09.2019 | 19.09.2019 г. – 19.09.2020 г. |
| Справочно-правовая система «Гарант» (http://www.garant.ru) | 25.02.2016 г.<br>бессрочно |

## 9. Организация образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Обучение по дисциплине - «Физическая культура и спорт» лиц, относящихся к категории инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

В случае возникновения необходимости обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья, в Горском ГАУ предусматривается создание специальных условий, включающих в себя использование специальных образовательных программ, методов воспитания, дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования. Обеспечение доступа лиц с ограниченными возможностями в помещения, спортивные объекты университета, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

Предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую и практическую помощь. Проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий.

При получении высшего образования обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются бесплатно учебная литература, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

С учетом особых потребностей обучающимся с ограниченными возможностями здоровья обеспечивается предоставление учебных и лекционных материалов в электронном виде.

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Контроль и отчётность по дисциплине «Физическая культура и спорт» осуществляется в соответствии с рейтинговой системой оценки знаний и умений студентов.

Аттестация студентов осуществляется в соответствии с требованиями спортивных нормативов промежуточного и текущего контроля, на основании которого выставляется итоговая оценка - «зачет», «не зачет».

Практические занятия проводятся на открытых и закрытых спортивных площадках вуза, оснащенных необходимым современным оборудованием в течении всего учебного года.

**Зачетные требования**

Студенты всех учебных групп, выполнившие учебную программу семестра, сдают зачет по « Физической культуре и спорту», который проводится по всем разделам программы. Успешность овладения методическими умениями определяется оценкой преподавателя. Уровень обшей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности студента определяется оценкой результатов тестов. Оценка физической подготовленности определяется по нормативам (контрольные тесты), доведенным до сведения студентов каждым преподавателем .

Для получения зачета по дисциплине « Физическая культура и спорт», студент должен выполнить программу семестра, а именно:

• пройти обязательный курс практических занятий;

• ответить на контрольные вопросы;

• сдать контрольные тесты по специальной технической и физической подготовке.

На контрольные занятия могут быть допущены студенты, посетившие не менее 80% занятий. Студентам, пропустившим контрольные занятия по болезни, зачет может быть перенесен.

К зачету не допускаются студенты, имеющие пропуски занятий без уважительных причин. Студенты, пропустившие более 50% занятий по уважительной причине, а также студенты, освобожденные от занятий на весь семестр, сдают зачет только по теоретическому разделу в виде реферата.

Написание реферата по дисциплине «Физическая культура и спорт» является одним из методов организации самостоятельной работы студентов.

Реферат должен быть подготовлен согласно теме, предложенной преподавателем. Допускается самостоятельный выбор темы реферата, но по согласованию с преподавателем.

Объем реферата - не менее 15-20 страниц, формата А4, шрифт № 14, интервал - 1,5.

Реферат должен иметь:

- титульный лист, оформленный согласно требованиям нормоконтроля;
- содержание (введение, теоретическая часть, практический раздел, заключение, список литературы);
- текст должен быть разбит на разделы, согласно содержанию;
- практический раздел должен содержать методические рекомендации или

комплекс физических упражнений с описанием и графическим изображением;
- список литературы должен содержать не менее 5 источников.

Студенты специальных медицинских групп (СМГ) занимаются физической культурой по специальной программе, учитывающей их заболевания, с отдельно выделенным преподавателем, либо применяется индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

**Перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

| Лицензионное Программное Обеспечение | кол-во лиц. | лицензия/ договор |
|---|---|---|
| Microsoft Office Standard 2007 | 700 | лиц. |
| Microsoft Windows 7 | 700 | лиц. |
| Антивирус Касперский | 700 | лиц. |
| "Гарант"-информационно-правовое обеспечение | безл | лиц. |

## 11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Дворец спорта, включающий многопрофильный спортивный зал, плавательный бассейн 50м, спортивный зал для настольного тенниса, шахматный клуб, стрелковый тир.

Все виды специализированной мебели, оборудования, тренажеров, спортивного и стрелкового инвентаря.

Учебный корпус № 13. (Дворец спорта).

Спортивный зал, состоящий из трёх секций: зал для мини-футбола, зал спортивной борьбы, зал тяжелой атлетики.

Все виды специализированной мебели, оборудования, тренажеров, спортивного инвентаря.

Учебный корпус № 14. (спортивный зал).

*Для самостоятельной работы:*

Учебно-методический кабинет для самостоятельной работы, НИРС и курсового проектирования, количество посадочных мест – 24. № 8.4.01.

Учебный корпус № 8. (товароведно - технологический факультет).

Читальные залы; электронно-информационный отдел научной библиотеки Горского ГАУ.

Специализированная мебель; система комфортного кондиционирования с (подогревом) форм–фактор -сплит-система GREE; Книжный сканер ЭЛАР-ПланСкан А3-Ц; комплект компьютерной техники в сборе (10 единиц) с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечения доступа в электронно-информационную образовательную среду Горского ГАУ.

Учебный корпус № 6, Библиотека.

Приложение №1

**Аннотация к рабочей программе дисциплины**

**«Физическая культура и спорт»**

Уровень основной образовательной программы — бакалавр
Направление подготовки — 35.03.06 Агроинженерия
Форма **обучения** — очная, заочная

**Цель дисциплины** - «Физическая культура и спорт» заключается в формировании физической культуры личности студента и его способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

**Задачи дисциплины:** в процессе изучения и освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» студенты получают представление о социально-гуманитарной роли физической культуры и спорта в профессионально-личностном развитии; приобретают знания к овладению основами формирования физической культуры личности и здорового образа жизни; овладевают системой практических умений и навыков, обеспечивающих формирование, сохранение и укрепление здоровья.

В результате изучения дисциплины **«Физическая культура и спорт»** обучающийся должен:

**Знать**:
- способы и методы поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения нормы здорового образа жизни
- основы физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности УК-7(УК-7.1,УК-7.2)

**Уметь**:
- поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни
- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности УК-7 (УК-7.1,УК-7.2)

**Владеть**:

- способами и методами поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения нормы здорового образа жизни
- навыками применения основ физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности УК-7 (УК-7.1,УК-7.2)

**Виды учебной работы:** *лекции, практические занятия, самостоятельная работа.*
**Формируемые компетенции:** УК-7(УК-7.1,УК-7.2)

Место дисциплины в структуре ОПОП. Учебная дисциплина включена в обязательную часть блока Б1.О.25 по всем направлениям. Общая трудоемкость дисциплины составляет 72 часа (2 зачетные единицы). Форма итогового контроля - зачет.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является дисциплиной базовой части блока 1 «Дисциплины» ОПОП. Полученные знания закладывают представления о структуре физкультурно – спортивной деятельности, об основных закономерностях физического развития человека, механизмах физиологических процессов организма. Знание основ рекреационной физической культуры дает возможность бакалавру грамотно организовать учебный и трудовой процесс, поддерживать высокий уровень физических кондиций и работоспособность.

Приложение 2

**Дополнения и изменения в рабочей программе**
**на 2020/2021 уч. год**

Внесённые изменения на 2020/2021 учебный год

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

1) Пункт 8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

**Электронные ресурсы библиотеки, обеспечивающие реализацию образовательных программ**

| Наименование документа с указанием реквизитов | Срок действия документа |
|---|---|
| ЭБС ООО «КноРус медиа» www.book.ru<br>Договор № 18501601 от 11.09.2020 г. | 19.09.2020 г. -19.09.2021г. |
| ЭБС ООО «ЗНАНИУМ» http://znanium.com<br>Договор № 4678 эбс от 14.09.2020 г. | 16.09.2020 г. – 15.09.2021г. |
| Многофункциональная система «Информио» http://wuz.informio.ru<br>Договор № КЮ-497 от 01.06.2020г | 01.06.2020 г. – 1.07.2021г. |

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры и спорта протокол № 2 от 22.09. 2020 г.

И.о. зав. кафедрой _____ В.А. Гульчеев