

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Мичуринский государственный аграрный университет»

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДЕНА  
решением учебно-методического совета  
университета  
(протокол № 10 от 22 июня 2023г)

УТВЕРЖДАЮ  
Председатель учебно-методического  
совета университета  
\_\_\_\_\_  
С.В. Соловьев  
«22» июня 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Направление подготовки 21.03.02 Землеустройство и кадастры

Направленность (профиль) Земельный кадастр

Квалификация - бакалавр

Мичуринск, 2023

## 1. Цели освоения дисциплины (модуля)

Целями освоения дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» в вузе являются формирование физической культуры обучающегося, способности методически обоснованно и целенаправленно использовать разнообразные средства, методы и организационные формы физической культуры, позволяющие выпускнику сформировать индивидуальную здоровую берегающую жизнедеятельность, необходимую для профессионально-личностного становления.

## 2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина (модуль) «Физическая культура и спорт» согласно учебному плану по данному направлению подготовки относится к Блоку 1 Дисциплины (модули), Обязательная часть Б1.О.16.

Для успешного освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен овладеть знаниями, умениями и навыками, полученными в результате изучения дисциплины (модуля) «Психология и педагогика», «История». В дальнейшем знания, умения и навыки, сформированные в процессе изучения дисциплины (модуля), используются при изучении таких дисциплин, как «Элективная дисциплина физическая культура и спорт», «Безопасность жизнедеятельности».

## 3. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Освоение дисциплины (модуля) направлено на формирование общекультурных компетенций:

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

УК-8 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов ;

ОПК-8 Способен участвовать в процессе подготовки и реализации основных программ профессионального обучения, основных профессиональных программ и дополнительных профессиональных программ.

Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальных компетенций	Критерии оценивания результатов обучения			
		низкий (допороговый, компетенция не сформирована)	пороговый	базовый	продвинутый
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения	ИД-1 <sub>УК-7</sub> – Знает: основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учётом особенностей	Не знаетосновы физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учётом	Слабо знаетосновы физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих	Хорошо знаетосновы физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих	Отлично знаетосновы физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих с учётом

я полноценной социальной и профессиональной деятельности	профессиональной деятельности; принципы распределения физических нагрузок; способы пропаганды здорового образа жизни.	особенностей профессиональной деятельности; принципы распределения физических нагрузок; способы пропаганды здорового образа жизни.	технологий с учётом особенностей профессиональной деятельности; принципы распределения физических нагрузок; способы пропаганды здорового образа жизни.	технологий с учётом особенностей профессиональной деятельности; принципы распределения физических нагрузок; способы пропаганды здорового образа жизни.	особенностей профессиональной деятельности; принципы распределения физических нагрузок; способы пропаганды здорового образа жизни.
	ИД-2 <sub>УК-7</sub> – Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни; грамотно распределять физические нагрузки; проектировать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма.	Не умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни; грамотно распределять физические нагрузки; проектировать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма.	Слабо умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни; грамотно распределять физические нагрузки; проектировать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма.	Хорошо умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни; грамотно распределять физические нагрузки; проектировать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма.	Отлично умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни; грамотно распределять физические нагрузки; проектировать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма.

	ИД-3 <sub>УК-7</sub> – Владеет: методами поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; навыками обеспечения социальной и профессиональной деятельности; приемами пропаганды здорового образа жизни.	Не владеет методами поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; навыками обеспечения социальной и профессиональной деятельности; приемами пропаганды здорового образа жизни.	Слабо владеет методами поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; навыками обеспечения социальной и профессиональной деятельности; приемами пропаганды здорового образа жизни.	Хорошо владеет методами поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; навыками обеспечения социальной и профессиональной деятельности; приемами пропаганды здорового образа жизни.	Отлично владеет методами поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; навыками обеспечения социальной и профессиональной деятельности; приемами пропаганды здорового образа жизни.
УК-8. Способе н создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности и безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций	ИД-1 <sub>УК-8</sub> –Знает: научно обоснованные способы создания и поддержания в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасных условий жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных	Не знаетнаучно обоснованные способы создания и поддержания в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасных условий жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных	Слабо знаетнаучно обоснованные способы создания и поддержания в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасных условий жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении	Хорошо знаетнаучно обоснованные способы создания и поддержания в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасных условий жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении	Отлично знает научно обоснованные способы создания и поддержания в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасных условий жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных

и военных конфликтов.	вении чрезвычайны х ситуаций и военных конфликтов; виды опасных ситуаций и способы преодоления опасных ситуаций; основы медицинских знаний и приемы первой медицинской помощи.	ситуаций и военных конфликтов; виды опасных ситуаций и способы преодоления опасных ситуаций; основы медицинских знаний и приемы первой медицинской помощи.	чрезвычайны х ситуаций и военных конфликтов; виды опасных ситуаций и способы преодоления опасных ситуаций; основы медицинских знаний и приемы первой медицинской помощи.	чрезвычайны х ситуаций и военных конфликтов; виды опасных ситуаций и способы преодоления опасных ситуаций; основы медицинских знаний и приемы первой медицинской помощи.	конфликтов; виды опасных ситуаций и способы преодоления опасных ситуаций; основы медицинских знаний и приемы первой медицинской помощи.
	ИД-ук-8 – Умеет: создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиона льной деятельности безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при угрозе и возникновени и чрезвычайны х ситуаций и военных конфликтов; различать факторы, влекущие возникновени е опасных ситуаций; предотвраща ть возникновени е опасных ситуаций, в том числе на основе приемов по	Не умеетсоздават ь и поддерживать в повседневной жизни и в профессиона льной деятельности безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов; различать факторы, влекущие возникновение опасных ситуаций; предотвращать возникновение опасных ситуаций, в том числе на основе приемов по оказанию первой медицинской	Слабо умеетсоздават ь и поддерживает в повседневной жизни и в профессиона льной деятельности безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при угрозе и возникновени и чрезвычайны х ситуаций и военных конфликтов; различать факторы, влекущие возникновени е опасных ситуаций; предотвраща ть возникновени е опасных ситуаций, в том числе на основе приемов по	Хорошо умеетсоздават ь и поддерживает в повседневной жизни и в профессиона льной деятельности безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при угрозе и возникновени и чрезвычайны х ситуаций и военных конфликтов; различать факторы, влекущие возникновени е опасных ситуаций; предотвраща ть возникновени е опасных ситуаций, в том числе на основе приемов по	Отлично умеетсоздават ь и поддерживать в повседневной жизни и в профессиона льной деятельности безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов; различать факторы, влекущие возникновение опасных ситуаций; предотвращать возникновение опасных ситуаций, в том числе на основе приемов по оказанию первой медицинской помощи и базовых медицинских знаний.

	оказанию первой медицинской помощи и базовых медицинских знаний.	помощи и базовых медицинских знаний.	оказанию первой медицинской помощи и базовых медицинских знаний.	оказанию первой медицинской помощи и базовых медицинских знаний.	
	ИД-З <sub>ук-8</sub> – Владеет: навыками по предотвращению возникновения опасных ситуаций; навыками выявления и устранения проблем, связанных с нарушениями техники безопасности в повседневной жизни и в профессиональной деятельности; приемами первой медицинской помощи; способами и гражданской обороны по минимизации последствий от чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.	Не владеет навыками по предотвращению возникновения опасных ситуаций; навыками выявления и устранения проблем, связанных с нарушениями техники безопасности в повседневной жизни и в профессиональной деятельности; приемами первой медицинской помощи; способами гражданской обороны по минимизации последствий от чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.	Слабо владеет навыками по предотвращению возникновения опасных ситуаций; навыками выявления и устранения проблем, связанных с нарушениями техники безопасности в повседневной жизни и в профессиональной деятельности; приемами первой медицинской помощи; способами и гражданской обороны по минимизации последствий от чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.	Хорошо владеет навыками по предотвращению возникновения опасных ситуаций; навыками выявления и устранения проблем, связанных с нарушениями техники безопасности в повседневной жизни и в профессиональной деятельности; приемами первой медицинской помощи; способами и гражданской обороны по минимизации последствий от чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.	Отлично владеет навыками по предотвращению возникновения опасных ситуаций; навыками выявления и устранения проблем, связанных с нарушениями техники безопасности в повседневной жизни и в профессиональной деятельности; приемами первой медицинской помощи; способами гражданской обороны по минимизации последствий от чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.

ОПК-8. Способен участвовать в процессе подготовки и реализации основных программ профессионального	ИД-1 <sub>ОПК-8</sub> –Знает: принципы проектирования образовательного процесса и основных образовательных программ и дополнительных образовательных	Не знает принципы проектирования образовательного процесса и основных образовательных программ и дополнительных образовательных	Слабо знает принципы проектирования образовательного процесса и основных образовательных	Хорошо знает принципы проектирования образовательного процесса и основных образовательных	Отлично знает принципы проектирования образовательного процесса и основных образовательных программ в
---	---	---	--	---	---

<p>обучения, основных профессиональных программ и дополнительных профессиональных программ</p>	<p>программ и дополнительных образовательных программ в предметной области «Землеустройство и кадастры»; особенности организации образовательного процесса в соответствии с требованиями и федеральными государственными образовательными стандартами</p>	<p>х программ в предметной области «Землеустройство и кадастры»; особенности организации образовательного процесса в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов</p>	<p>программ и дополнительных образовательных программ в предметной области «Землеустройство и кадастры»; особенности организации образовательного процесса в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов</p>	<p>программ и дополнительных образовательных программ в предметной области «Землеустройство и кадастры»; особенности организации образовательного процесса в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов</p>	<p>предметной области «Землеустройство и кадастры»; особенности организации образовательного процесса в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов</p>
	<p>ИД-2<sub>ОПК-8</sub> – Умеет: оказывать консультативную помощь при проектировании содержательной части основных программ профессионального обучения, основных профессиональных программ и дополнительных профессиональных программ в предметной области «Землеустройство и кадастры»</p>	<p>Не умеет оказывать консультативную помощь при проектировании содержательной части основных программ профессионального обучения, основных профессиональных программ и дополнительных профессиональных программ в предметной области «Землеустройство и кадастры»</p>	<p>Слабо умеет оказывать консультативную помощь при проектировании содержательной части основных программ профессионального обучения, основных профессиональных программ и дополнительных профессиональных программ в предметной области «Землеустройство и кадастры»</p>	<p>Хорошо умеет оказывать консультативную помощь при проектировании содержательной части основных программ профессионального обучения, основных профессиональных программ и дополнительных профессиональных программ в предметной области «Землеустройство и кадастры»</p>	<p>Отлично умеет оказывать консультативную помощь при проектировании содержательной части основных программ профессионального обучения, основных профессиональных программ и дополнительных профессиональных программ в предметной области «Землеустройство и кадастры»</p>

	стройство и кадастры»		кадастры»	кадастры»	
	ИД-3 <sub>ОПК-8</sub> – Владеет навыками организации и проведения учебных и производственных практик при реализации основных программ профессионального обучения, основных профессиональных программ и дополнительных профессиональных программ в предметной области «Землеустройство и кадастры».	Не владеет навыкам и организации и проведения учебных и производственных практик при реализации основных программ профессионального обучения, основных профессиональных программ и дополнительных профессиональных программ в предметной области «Землеустройство и кадастры».	Слабо владеет навыками организации и проведения учебных и производственных практик при реализации основных программ профессионального обучения, основных профессиональных программ и дополнительных профессиональных программ в предметной области «Землеустройство и кадастры».	Хорошо владеет навыками организации и проведения учебных и производственных практик при реализации основных программ профессионального обучения, основных профессиональных программ и дополнительных профессиональных программ в предметной области «Землеустройство и кадастры».	Отлично владеет навыкам и организации и проведения учебных и производственных практик при реализации основных программ профессионального обучения, основных профессиональных программ и дополнительных профессиональных программ в предметной области «Землеустройство и кадастры».

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

Знать:

- роль физической культуры в формировании профессионально важных физических качеств и психических свойств личности;

-научно-теоретические основы формирования базовой, спортивной, оздоровительной, профессионально-прикладной физической культуры обучающегося и понимать их интегрирующую роль в процессе формирования здоровьесбережения будущих специалистов;

- особенности воздействия на организм условий и характера различных видов профессионального труда и понимать важность поддержания высокого уровня физического и психического здоровья;

Уметь:

- управлять своим физическим здоровьем и применять высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии;

- самостоятельно заниматься различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами и применять свои навыки для организации коллективных занятий и соревнований;

- использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;



- воспитывать индивидуально-психологические и социально-психологические свойства личности и применять средства спортивных состязаний;
- применять практические умения и навыки по физической культуре в экстремальных ситуациях производственной деятельности;
- переносить предметные знания по теории и методике физического воспитания на другие предметные области в процессе профессиональной подготовки в вузе.

Владеть:

- способностью к самоопределению, саморазвитию и самосовершенствованию в выборе средств и методов оздоровительных и спортивных технологий;
- способностью к самоорганизации и самообразованию;
- высоким уровнем готовности к развитию в сфере физической культуры (мотивация, знания, умения, навыки и самооценка достижений);
- технологией мониторинга собственного физического развития, функционального состояния систем организма, физической и психической работоспособности;
- способностью передавать систему формирования индивидуальной здоровьесберегающей жизнедеятельности.

### 3.1. Матрица соотнесения тем/разделов учебной дисциплины (модуля) и формируемых в них общекультурных компетенций

Разделы дисциплины	Компетенции			
	УК-7	УК-8	ОПК-8	Общее количество компетенций
Раздел 1. Теоретический раздел	+	+	+	3
Раздел 2. Практический раздел	+	+	+	3
Раздел 3. Контрольный раздел	+	+	+	3
Итого				

### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетные единицы, 72 академических часа.

#### 4.1. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

Вид занятий	Объем в ак. часах, очная форма обучения (1 семестр)	Объем в ак. часах, заочная форма обучения (1 курс)
Общая трудоемкость дисциплины (модуля)	72	72
Контактная работа обучающихся с преподавателем	32	12
Аудиторные занятия, в т.ч.:	32	12
практические занятия	32	12
Самостоятельная работа:	40	56
Подготовка к практическим занятиям	10	20

Выполнение индивидуальных заданий (реферат)	10	16
Подготовка к сдаче контрольных нормативов	20	20
Контроль	-	4
Вид итогового контроля	зачет	зачет

#### 4.2 Лекции не предусмотрены

#### 4.3 Лабораторные работы не предусмотрены

#### 4.4 Практические занятия

№ раздела	Наименование занятия	Объем в ак. часах,		Формируемые компетенции
		очная форма обучения	заочная форма обучения	
1.	Легкая атлетика:	10	2	УК – 7 УК – 8 ОПК-8
2.	Спортивные игры	6	2	УК – 7 УК – 8 ОПК-8
3.	Лыжная подготовка:	6	2	УК – 7 УК – 8 ОПК-8
4.	Акробатика, гимнастика	4	2	УК – 7 УК – 8 ОПК-8
5.	ОФП: общая физическая подготовка:	6	4	УК – 7 УК – 8 ОПК-8
	<b>ИТОГО</b>	<b>32</b>	<b>12</b>	

#### 4.5 Самостоятельная работа обучающихся

Раздел дисциплины (модуля)	№	Вид самостоятельной работы	Объем ак. часов,	
			очная форма обучения	заочная форма обучения
Практический раздел	1	Подготовка к практическим занятиям	10	20
	2	Выполнение индивидуальных заданий (реферат)	10	16
	3	Подготовка к сдаче контрольных нормативов	20	20
<b>ИТОГО</b>			<b>40</b>	<b>56</b>

Методические указания по освоению дисциплины (модуля)

1. Захарова С.В. Методические указания для самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» для направления подготовки 21.03.02 Землеустройство и кадастры - Мичуринск, 2023.

2. Захарова С.В. Методические указания для выполнения контрольной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» для обучающихся заочной формы обучения

для направления подготовки 21.03.02 Землеустройство и кадастры – Мичуринск, 2023.

#### **4.6. Выполнение контрольной работы обучающимися заочной формы**

Обучающиеся заочной формы обучения выполняют контрольную работу, которая должна: выполняться на стандартных листах формата А 4; иметь титульный лист, план работы с нумерацией страниц в соответствии с его пунктами, введение, текст самой работы, заключение, список литературы, использованной при написании, приложения, если таковые имеются; быть сдана на кафедру не менее чем за 14 дней до начала сессии.

Обучающиеся, сдавшие письменные работы позже установленного срока, до сдачи зачета не допускаются.

Титульный лист должен быть оформлен по форме и в обязательном порядке должен содержать название кафедры, на которой выполняется работа, название предмета и тему, по которой выполняется работа, Ф.И.О. и регалии преподавателя, проверяющего работу; Ф.И.О. и курс обучающегося, выполнившего работу.

Страницы работы должны быть пронумерованы. Текст работы пишется только с одной стороны листа.

Список литературы должен содержать не менее 3 источников, на которые в тексте работы в обязательном порядке должны содержаться ссылки. Текст без ссылок и списка литературы не проверяется и не рецензируется.

Источники в списке литературы должны быть оформлены следующим образом: Ф.И.О. автора. Название монографии без кавычек. Место издания, год издания. Ф.И.О. автора. Название статьи без кавычек // Название журнала или газеты без кавычек. Год издания. Номер.

Ф.И.О. автора. Название статьи без кавычек // Название сборника без кавычек / под ред. Ф.И.О. Место издания, год издания.

Список литературы должен быть составлен в алфавитном порядке по фамилиям авторов.

Объем письменной работы должен быть не менее 12 машинописных листов. Текст печатается шрифтом размера 14 и с интервалом 1.5, при отступах от левого края 3 см, правого и верхнего – 1.5 см, нижнего – 2 см.

Выбор варианта контрольной работы осуществляется по первой букве фамилии обучающегося:

- Контрольная работа № 1: А, Д, И
- Контрольная работа № 2: Б, Е, К, Ч
- Контрольная работа № 3: В, Ж, Л, Э
- Контрольная работа № 4: М, Р, Ш
- Контрольная работа № 5: З, Н, Т, Х
- Контрольная работа № 6: О, С, Ц, Я.
- Контрольная работа № 7: П, У, Ф
- Контрольная работа № 8: Г, Щ, Ю

*Перечень тем контрольных работ:*

Вариант 1.

- 1) Физическая культура и спорт как социальные феномены общества;
- 2) Современное состояние физической культуры и спорта;
- 3) Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ»;

Вариант 2.

- 1) Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования;
- 2) Основные положения организации физического воспитания в ВУЗах.
- 3) Физическая культура личности.

Вариант 3.

- 1) Ценности физической культуры.

2) Ценностные ориентации и отношение обучающихся к физической культуре.

3) Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни.

Вариант 4.

1) Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

2) Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

3) Средства физической культуры и спорта в управлении организма и обеспечения умственной и физической деятельности.

Вариант 5.

1) Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

2) Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

3) Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.

Вариант 6.

1) Понятие о здоровье.

2) Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.

3) Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образа жизни.

Вариант 7.

1) Структура жизнедеятельности обучающихся и ее отражение в образе жизни.

2) Здоровый образ жизни и его составляющие.

3) Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.

Вариант 8.

1) Основные требования к организации здорового образа жизни.

2) Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.

3) Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.

Вариант 9.

1) Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда обучающегося.

2) Динамика работоспособности обучающегося в учебном году и факторы ее определяющие.

3) Основные причины изменения психофизического состояния обучающегося в период экзаменационной сессии.

Вариант 10.

1) Основные критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.

2) Особенности использования средств физической культуры в период учебно-тренировочного процесса.

3) Профилактика нервно-эмоционального утомления обучающихся.

Вариант 11.

1) Некоторые особенности повышения эффективности учебного труда.

2) Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.

3) Роль физической культуры и спорта для повышения умственной, физической и психологической подготовки обучающихся.

Вариант 12.

1) Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.

2) Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.

3) Формы и содержание самостоятельных занятий.

Вариант 13.

- 1) Возрастные особенности содержания занятий.
- 2) Особенности самостоятельных занятий для мужчин и женщин.
- 3) Учет индивидуальных особенностей, граница интенсивности нагрузки для лиц физического возраста.

Вариант 14.

- 1) Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей.
- 2) Гигиенические требования при проведении места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.
- 3) Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

Вариант 15.

- 1) Методические принципы физического воспитания.
- 2) Методы физического воспитания.
- 3) Основы обучения движениям.

Вариант 16.

- 1) Основы совершенствования физических качеств.
- 2) Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
- 3) Формы занятий физическими упражнениями.

Вариант 17.

- 1) Общефизическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП.
- 2) Специальная физическая подготовка и спортивная подготовка, ее цели и задачи.
- 3) Структура подготовленности спортсмена.

Вариант 18.

- 1) Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
- 2) Спортивная классификация, ее структура.
- 3) Национальные виды спорта.

Вариант 19.

- 1) Студенческий спорт, его организационные особенности.
- 2) Особенности организации и планирования спортивной подготовки в ВУЗе.
- 3) Система студенческих спортивных соревнований.

Вариант 20.

- 1) Общественные студенческие спортивные организации.
- 2) Олимпийские игры и Универсиады обучающихся ВУЗов.
- 3) Современные популярные системы физических упражнений.

## **4.7 Содержание разделов дисциплины (модуля)**

### **Раздел 1 Теоретический раздел**

#### **Базовая физическая культура обучающихся**

Физическая культура в системе профессиональной подготовки обучающихся. Физическая культура как часть общечеловеческой культуры. Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

#### **Оздоровительная физическая культура обучающегося**

Оздоровительная физическая культура: сущность и структура. Социально-биологические основы жизнедеятельности организма. Физические упражнения как важный фактор гармоничного развития функциональных систем организма человека. Врачебно-педагогический контроль в системе физической культуры и спорта. Первая помощь при травмах.

#### **Спортивная культура обучающегося**

Понятие спорта. Массовый спорт и спорт высших достижений. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Спортивные общественные студенческие организации. Спортивная культура обучающегося: сущность и структура. Спортивные мероприятия как фактор развития спортивной культуры обучающихся.

## **Спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная деятельность в вузе**

Основы спортивной тренировки обучающихся в избранных видах спорта: ОФП и СФП. Мотивация к самоопределению, саморазвитию и самосовершенствованию в спортивной деятельности. Формирования готовности у обучающихся к участию в соревновательной деятельности.

### **Рекреационная физическая культура обучающегося**

Сущность и структура рекреационной физической культуры. Цель, задачи рекреационной физической культуры в вузе.

### **Раздел 2 Практический раздел**

Основы техники безопасности на занятиях различными видами спорта. Показатели и критерии оценки физического развития, функциональной и физической подготовленности. Врачебный и педагогический контроль в системе физической культуры обучающегося. Ушибы, растяжения, вывихи, переломы. Первая помощь. Показания и противопоказания к занятиям. Развитие студенческого спорта высших достижений, массового спорта. Готовность к участию в соревнованиях. Спортивная форма. Участие в спортивно-массовых соревнованиях.

#### **Учебно-тренировочный**

##### **1. Легкая атлетика:**

- бег на короткие дистанции (30 м, 100 м, 200 м, 400 м);
- бег на средние дистанции (800 м, 1000 м, 2000 м, 3000 м);
- эстафетный бег (4\*100 м);
- бег по пересеченной местности;
- прыжок в длину с разбега;
- прыжок в длину с места;
- метание гранаты; толкание ядра.

##### **2. Спортивные игры:**

###### **1) Волейбол:**

- обучить приемам верхней и нижней передачи мяча;
- обучить нападающему удару, блоку в волейболе;
- подачам мяча.

###### **2) Баскетбол:**

- стойки, перемещения, остановки, передачи;
- ведение мяча правой и левой рукой;
- броски одной, двумя руками с места, с хода.

###### **3) Футбол:**

- обучить передвижениям с мячом;
- обучить технике приема передачи (пас);
- обучить технике удара по мячу и воротам;
- обучить технике приема мяча.

###### **4) настольный теннис**

-обучение (совершенствование) индивидуальным техническим приемам игры, исходным положениям (стойки), способам держания ракетки, передвижениям; стратегии и тактика в индивидуальной и парной игре;

- правила участия в соревнованиях

##### **3. Лыжная подготовка:**

- обучить попеременному двухшажному ходу;
- обучить одновременному безшажному ходу;
- обучить подъему способами: «елочка», «полуелочка», «скользящим шагом»;
- обучить технике спусков на лыжах;
- прохождение дистанций на выносливость (3-5 км).

##### **4. ОФП: общая физическая подготовка:**

- упражнения с гантелями;
- упражнения на тренажерах;
- упражнения в парах;
- упражнения со скакалками;
- упражнения на гимнастической стенке.

#### **5. Акробатика, гимнастика**

- кувырки;
- стойки;
- равновесия;

#### **6. Профессионально-прикладная физическая подготовка:**

- научить способам плавания (кроль, брасс);
- уметь выполнять вводную гимнастику;
- физкультминутки;
- физкультурные паузы.

#### **Раздел 3. Контрольный раздел**

Сдача контрольных нормативов, по физической подготовке.

### **5. Образовательные технологии**

При изучении дисциплины (модуля) используется инновационная образовательная технология на основе интеграции компетентностного и личностно-ориентированного подходов с элементами традиционного и квазипрофессионального обучения.

### **6. Оценочные средства дисциплины (модуля)**

Основными видами дисциплинарных оценочных средств при функционировании модульно-рейтинговой системы обучения являются: собеседование, выполнение и защита рефератов по актуальной проблематике; на стадии промежуточного рейтинга, определяемого по результатам сдачи зачета – теоретические вопросы, контролирующие теоретическое содержание учебного материала, выполнение контрольных нормативов обучающегося.

#### **6.1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине (модулю)**

##### **«Физическая культура и спорт»**

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины (модуля)	Код контролируемой компетенции	Оценочное средство	
			наименование	кол-во
1	Теоретический раздел	УК – 7	Собеседование	1
		УК – 8	Реферат	48
		ОПК-8	Вопросы зачета	15
2	Практический раздел	УК – 7	Выполнение контрольных нормативов	9
		УК – 8		
		ОПК-8		

#### **6.2. Перечень вопросов для зачета**

1. Физическая культура. Физическая культура личности - УК–7, УК-8, ОПК-8
2. Психофизическая подготовка – УК–7, УК-8, ОПК-8
3. Функциональная подготовленность - УК–7, УК-8, ОПК-8
4. Двигательные умения и навыки - УК–7, УК-8, ОПК-8
5. Организм человека как биологическая система, ее характерные особенности - УК–7, УК-8, ОПК-8.
6. Понятие об органе и системе органов человека УК–7, УК-8, ОПК-8

7. Физиологические системы организма человека УК–7, УК-8, ОПК-8
8. Внешняя среда, ее влияние на организм человека УК–7, УК-8, ОПК-8
9. Характеристика умственного и физического труда человека, их взаимосвязь УК–7, УК-8, ОПК-8.
10. Утомление при умственной и физической деятельности. Восстановление умственной и физической работоспособности человека УК–7, УК-8, ОПК-8
11. Биологические ритмы человека, их влияние на жизнедеятельность УК–7, УК-8, ОПК-8
12. Характеристика изменений пульса и кровяного давления при мышечной деятельности. Гравитационный шок УК–7, УК-8, ОПК-8
13. Понятие «здоровье», его содержание УК–7, УК-8, ОПК-8
14. Образ жизни и его влияние на здоровье. Составляющие ЗОЖ. УК–7, УК-8, ОПК-8
15. Влияние наследственности и окружающей среды на здоровье УК–7, УК-8, ОПК-8
16. Самооценка собственного здоровья. Ориентация на здоровый образ жизни. УК–7, УК-8, ОПК-8.
17. Режим труда и отдыха как составляющая здорового образа жизни УК–7, УК-8, ОПК-8.
18. Гигиенические основы закаливания УК–7, УК-8, ОПК-8.
19. Двигательная активность – важнейшее условие здорового образа жизни. Гиподинамия и гипокинезия УК–7, УК-8, ОПК-8.
20. Объективные и субъективные факторы процесса обучения. Способность к самоорганизации и самообразованию УК–7, УК-8, ОПК-8
21. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния в период напряженной умственной работы УК–7, УК-8, ОПК-8
22. Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). УК–7, УК-8, ОПК-8
23. Методические принципы физического воспитания УК–7, УК-8, ОПК-8
24. Методы физического воспитания. методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности УК–7, УК-8, ОПК-8
25. Средства физического воспитания УК–7, УК-8, ОПК-8
26. Понятие о мышечной релаксации, ее значение УК–7, УК-8, ОПК-8.
27. Характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих отдельные физические качества УК–7, УК-8, ОПК-8.
28. Виды спорта комплексного воздействия УК–7, УК-8, ОПК-8
29. Диагностика и самодиагностика организма. УК–7, УК-8, ОПК-8.
30. Виды диагностики, ее цели и задачи УК–7, УК-8, ОПК-8.
31. Врачебный контроль, его содержание и периодичность - УК–7, УК-8, ОПК-8.

### 6.2.1. Контрольные нормативы

#### 1. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ ПО КУРСАМ (женщины)

№№	I курс	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1	Бег 100 м, с	16,5	16,8	17,2	18,0	18,8
2	Бег – 2000 м, мин	11,0	11,15	11,35	11,55	12,10
3	Лыжи 3 км, мин	19,0	19,20	19,50	20,10	21,00
4	Прыжки с места, см	175	170	160	150	140
5	Прыжки с разбега, см	350	340	320	300	280



6	Поднимание туловища, кол-во	50	40	30	20	10
7	Сгибание и разгибание рук в упоре, кол-во	12	10	8	6	4
8	Метание гранаты, м	20	18	16	14	12
9	Теория физического воспитания по пройденному материалу	в/б, б/б, л/атлетика, лыжи, основы спортивной теории				
	II-III курсы	5	4	3	2	1
1	Бег 100 м, с	16,6	16,4	17,0	17,8	18,6
2	Бег – 3000 м, мин	10,45	10,55	11,25	11,45	12,00
3	Лыжи 3 км, мин	18,00	18,30	19,30	20,00	21,00
4	Прыжки с места, см	190	180	168	160	150
5	Прыжки с разбега, см	365	350	325	310	300
6	Подтягивание н/п, кол-во	14	12	10	8	6
7	Поднимание туловища, кол-во	60	50	40	30	20
8	Метание гранаты, м	22	20	18	16	14
9	Теория физического воспитания по пройденному материалу	в/б, б/б, л/атлетика, лыжи, основы спортивной теории				

## 2. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО КУРСАМ (мужчины)

№№	I курс	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1	Бег 100 м, с	13,6	13,8	14,2	14,6	15,0
2	Бег – 3000 м, мин	12,35	12,45	13,00	13,30	13,50
3	Лыжи 5 км, мин	24,30	25,30	26,20	26,50	28,20
4	Прыжки с места, см	240	230	220	200	180
5	Прыжки с разбега, см	450	430	410	400	380
6	Подтягивание, кол-во	12	10	8	6	4
7	Поднос ног, кол-во	10	8	6	4	2
8	Толкание ядра (7 кг), см	700	650	600	550	500
9	Теория физического воспитания по пройденному материалу	в/б, б/б, л/атлетика, лыжи, основы спортивной теории				
	II-III курсы	5	4	3	2	1
1	Бег 100 м, с	13,4	13,6	14,0	14,4	14,8
2	Бег – 3000 м, мин	12,30	12,40	12,55	13,20	13,40
3	Лыжи 5 км, мин	23,50	25,00	26,25	27,45	28,30
4	Прыжки с места, см	250	240	230	220	200
5	Прыжки с разбега, см	480	450	430	410	390
6	Подтягивание, кол-во	15	12	10	8	6
7	Поднос ног, кол-во	12	10	8	6	4
8	Толкание ядра (7 кг), см	750	700	650	600	550
9	Теория физического воспитания по пройденному материалу	в/б, б/б, л/атлетика, лыжи, основы спортивной теории				

## 3. КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ПО ВИДАМ СПОРТА

### Обязательные контрольные тесты по лёгкой атлетике

		юноши				
	Контрольные упражнения	Результат - оценки				
		5	4	3	2	1
1.	Бег на дистанции 3 км	12.3 0	12.45	13.0 0	13.1 5	13.30
2.	Бег на дистанции 100 м	13.4	13. 8	14.0	14.1 5	14.3
3.	Прыжки с места	2.50	2.4 0	2.30	2.20	2.00
4.	Прыжки с разбега	4.80	4.5 0	4.40	4.10	4.00
5.	Толкание ядра (7 кг)	7.50	7.0 0	6.50	6.00	5.50
		девушки				
1.	Бег на дистанции 100 м	16.0	16. 4	17.0	17.8	18.6
2.	Бег на дистанции 2000 м	10.4 5	10.55	11.2 5	11.4 5	12.00
3.	Прыжки в длину с разбега	3.65	3.5 5	3.25	3.10	3.00
4.	Прыжки с места	190	18 0	170	160	150
5.	Метание гранаты	22	20	18	16	14

### Обязательные контрольные тесты по волейболу

№	Контрольные упражнения	Оценка (баллы)									
		мужчины					женщины				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Передача мяча сверху двумя руками, количество раз	30	25- 29	20- 24	17- 19	15- 16	20	18- 19	15- 17	12- 14	10-11
2	Передача мяча снизу двумя руками, количество раз	20	15- 19	13- 14	11- 12	10	15	13- 14	11- 12	7-10	5-6
3	Подача мяча, количество раз	10	8-9	7	6	5	5	4	3	2	1
4	Специальная физическая подготовка: прыжок вверх	65	60- 64	50- 59	45- 49	40- 44	50	46- 49	43- 45	40- 42	35-39

толчком двух ног с места, см										
------------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

### Обязательные контрольные тесты по баскетболу

	Контрольные упражнения	Оценка									
		Юноши					Девушки				
		Баллы									
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1.	Штрафные броски из десяти (кол-во попаданий)	7	6	5	4	3	6	5	4	3	2
2.	Ведение левой, ведение правой руками с бросками в движении по кольцу, количество ошибок: в броске в ведении	0 0	1 0	2 0	2 1	2 2					
3.	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в кругу диаметром 30 см на высоте 1,5 м. расстояние 2,5 м, количество передач за 30 с	18	17-13	12-8	7-5	4-2	11	10	9	8	7
4.	Специальная физическая подготовка: челночный бег, сек.	25	25,1-25,9	26-26,4	26,5-26,9	27,0-27,9	32,0-32,4	32,5-32,9	33,0-33,4	33,5-33,9	34,0-34,9

### Обязательные контрольные тесты по футболу (мини-футболу)

№	Контрольные упражнения	Оценка (баллы)				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Бег 60м, сек	8,8	8,9-9,0	9,1-9,2	9,3-9,4	9,5-9,6
2	Челночный бег 4х30м, сек	17,0	17,1-18,5	18,6-20,0	20,1-20,5	20,6-21,0
3	Удары по воротам с 11м, количество попаданий	5	4	3	2	1

### Обязательные контрольные тесты по настольному теннису

№	Контрольные упражнения	Оценка (баллы)									
		юноши					девушки				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Подача мяча (прямая, «срезкой», «накатом»)	10	9	8	7	6	10	9	8	7	6
2	Выполнить «срезку» мяча справа, слева	7	6	5	4	3	7	6	5	4	3
3	Выполнить нападающий удар «накат» справа, слева	7	6	5	4	3	7	6	5	4	3
4	Двусторонняя игра на счет	Знать правила счета									
5	Специальная физическая подготовка: челночный бег, сек	25,0	25,5	26,0	26,5	27,0	32,0	32,5	33,0	33,5	34,0
6	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	58	50-57	45-49	40-44	35-39	45	35-39	30-34	25-29	20-24

## 6.2.2 Темы рефератов

### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ

1-ый семестр.

- диагноз и краткая характеристика заболевания обучающегося. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

- медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

- лечебная физическая культура и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

- составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).

- составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой обучающихся и т.п.).

### НА ВЫБОР

1. Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность.

2. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры и спорта в развитии общества. Социальные функции физической культуры и спорта.

3. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.

4. Роль физической культуры и спорта в подготовке обучающихся к профессиональной деятельности и к экстремальным жизненным ситуациям. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке.

5. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции.

6. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление. Биологические ритмы и работоспособность. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.

7. Функциональные системы организма. Внешняя среда. Природные и социально-экологические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.

8. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Обмен веществ и энергии, кровь и кровообращение, сердце и сердечно-сосудистая система, дыхательная система, опорно-двигательный аппарат (костная система, суставы, мышечная система), органы пищеварения и выделения, сенсорные системы, железы внутренней секреции, нервная система.

9. Регуляция деятельности организма: гуморальная и нервная. Особенности функционирования центральной нервной системы. Рефлекторная природа двигательной деятельности. Образование двигательного навыка. Рефлекторные механизмы совершенствования двигательной деятельности.

10. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности. Влияние образа жизни на здоровье. Влияние условий окружающей среды на здоровье.

11. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учёт экологии окружающей среды, культура межличностного общения, психофизическая саморегуляция.

12. Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его самооценка обучающимися и отражение в реальном поведении личности. Ценностные ориентации обучающихся на здоровый образ жизни. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности обучающихся.

13. Сущность и значение использования психопрофилактики и психогигиены в жизнедеятельности. Необходимость активности личности в приобщении к здоровому образу жизни. Жизненные, психологические, функциональные и поведенческие критерии использования здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

14. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма обучающегося. Изменение состояния организма обучающегося под влиянием режимов и условий обучения. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность обучающихся. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.

15. Общие закономерности изменения работоспособности обучающихся в учебном дне, неделе, семестре, учебном году. Существующие типы изменения умственной работоспособности и их объяснение. Типичные особенности жизнедеятельности обучающихся в период экзаменов. Изменение физического и психического состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Средства

физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния обучающихся в период экзаменационной сессии.

16. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика. Особенности рационального использования «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда обучающихся. Занятия физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью. Роль оздоровительно-спортивного лагеря в оптимизации условий жизнедеятельности обучающихся.

17. Методические принципы физического воспитания. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип систематичности. Принцип динамичности (постепенное усиление развивающих факторов).

18. Методы физического воспитания. Метод регламентированного упражнения. Игровой метод. Соревновательный метод. Использование словесных и сенсорных методов. Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям. Первый этап – ознакомление, первоначальное разучивание движения. Второй этап – углубленное, детализированное разучивание движения, формирование двигательного умения. Третий этап – двигательного мастерства, формирование двигательного навыка.

19. Воспитание физических качеств. Воспитание выносливости, силы, быстроты, ловкости (координации движений), гибкости. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.

20. Формы занятий физическими упражнениями. Урочные формы занятий. Неурочные формы занятий: индивидуальные самостоятельные занятия, самостоятельные групповые занятия, специализированные формы занятий (спортивные соревнования, физкультурные праздники и др.).

21. Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Характеристика отдельных частей учебно-тренировочного занятия.

22. История возникновения и развития волейбола. Правила игры в волейбол.

23. Техника игры в волейбол. Основные приёмы игры, игра в нападении, игра в защите, тактика игры.

24. История возникновения игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.

25. Техника игры в баскетбол. Основные приёмы игры, игра в нападении, игра в защите, тактика игры.

26. История возникновения игры в футбол. Правила игры в футбол.

27. Техника игры в футбол. Основные приёмы игры, игра в нападении, игра в защите, тактика игры.

28. Настольный теннис. Правила игры.

29. Плавание – жизненно важный навык.

30. Виды спортивного плавания. Техника и методика обучения.

31. Виды прикладного плавания и его значение.

32. .Общая физическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП. Специальная физическая подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки. Спортивная подготовка. Цели и задачи спортивной подготовки.

33. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Характеристика нулевой зоны. Характеристика первой тренировочной зоны. Характеристика второй тренировочной зоны. Характеристика третьей тренировочной зоны. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.

34. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

35. Оптимальная двигательная активность и её воздействие на здоровье и

работоспособность. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий. Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин.

36. Планирование объёма и интенсивности физических упражнений с учётом умственной учебной деятельности. Управление процессом самостоятельных занятий. Определение цели. Учёт индивидуальных особенностей. Предварительный, текущий и итоговый учёт тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов.

37. Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями. Массовый спорт. Его цели и задачи. Спорт высших достижений. Спортивная классификация, её структура. Национальные виды спорта. Студенческий спорт. Его организационные особенности.

38. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности. Система студенческих спортивных соревнований – внутривузовские, межвузовские, международные. Общественные студенческие организации и объединения. Международные студенческие спортивные соревнования. Всемирные студенческие спортивные игры (универсиады). Участие обучающихся в Олимпийском движении.

39. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений. Оздоровительные системы физических упражнений в элективном курсе учебной дисциплины «Физическая культура». Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное время обучающихся. Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора обучающимся отдельных видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий в учебное и свободное время.

40. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля.

41. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля. Дневник самоконтроля. Методы стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

42. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся. Личная необходимость психофизической подготовки человека к труду. Положения, определяющие социально-экономическую необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия «ППФП», её цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся. Дополнительные факторы, влияющие на содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП.

43. Основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля: влияние формы и видов труда специалиста на содержание ППФП обучающихся; влияние условий труда специалистов на содержание ППФП обучающихся; характер труда специалистов и содержание ППФП обучающихся; влияние особенностей динамики утомления и работоспособности специалистов на содержание ППФП обучающихся.

44. Дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП будущих специалистов (пол, возраст, состояние здоровья, типичные профессиональные заболевания, географо-климатические условия и др.). Основное содержание ППФП обучающихся и его реализация на данном факультете; прикладные знания; прикладные

психофизические качества и свойства личности; специальные качества; прикладные умения и навыки.

45. Прикладные виды спорта (или их элементы) для специалистов данного профессионального направления или узкой специальности (экономические специальности).

46. Понятие «производственная физическая культура (ПФК)», её цели и задачи. Методические основы производственной физической культуры. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.

47. Производственная гимнастика – вводная гимнастика; физкультурная пауза; физкультурная минутка. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.

48. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста.

### 6.3. Шкала оценочных средств

Уровни освоения компетенций	Критерии оценивания	Оценочные средства (кол-во баллов)
Продвинутый (75 -100 баллов) «зачтено»	<p><b>Знает</b> - полное знание учебного материала из разных разделов дисциплины (модуля) с раскрытием сущности и области применения физической культуры обучающегося и пониманием их интегрирующей роли в процессе формирования здоровьесбережения будущих специалистов; основы формирования базовой, спортивной, оздоровительной, профессионально-прикладной.</p> <p><b>Умеет</b> переносить предметные знания по теории и методике физического воспитания на другие предметные области в процессе профессиональной подготовки, управлять своим физическим здоровьем и применять высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии, применять свои навыки для организации коллективных занятий и соревнований.</p> <p><b>Умеет</b> использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p><b>Владеет</b> способностью к самоопределению, саморазвитию и самосовершенствованию в выборе средств и методов оздоровительных и спортивных технологий; высоким уровнем готовности к развитию в сфере физической культуры</p>	<p>Посещение занятий 30-40 баллов</p> <p>Сдача контрольных нормативов 30-40 баллов</p> <p>Вопросы к зачету или реферат 15-20 баллов</p>



	(мотивация, знания, умения, навыки и самооценка достижений). Владеет способностью к самоорганизации и самообразованию.	
Базовый (50 -74 балла) – «зачтено»	<b>знает</b> основные теоретические разделы дисциплины, ориентируется в понятиях по изучаемому предмету <b>умеет</b> управлять и поддерживать свое физическое здоровье, применять практические умения и навыки по физической культуре в экстремальных ситуациях производственной деятельности. <b>Умеет</b> использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. <b>владеет</b> способностью к самоопределению в выборе методов спортивных технологий, поддержанием собственного физического развития. Владеет способностью к самоорганизации и самообразованию.	Посещение занятий 25-30 баллов Сдача контрольных нормативов 25-30 баллов Вопросы к зачету или реферат 10-14 баллов
Пороговый (35 - 49 баллов) – «зачтено»	<b>Знает</b> - поверхностное знание изучаемого предмета Поверхностные знания в использовании методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. <b>Умеет</b> применять практические умения и навыки по физической культуре в экстремальных ситуациях производственной деятельности <b>Владеет</b> средним уровнем готовности к развитию в сфере физической культуре <b>Владеет</b> средним уровнем готовности к самоорганизации и самообразованию.	Посещение занятий 20-25 баллов Сдача контрольных нормативов 20-25 баллов Вопросы к зачету или реферат 5-10 баллов
Низкий (допороговый) (компетенция не сформирована) (менее 35 баллов) – «не зачтено»	<b>Знает</b> - слабое владение терминологией, приблизительное представление о предмете. Слабое владение методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. <b>Умеет</b> – низкое качество умений и	Посещение занятий 20 и ниже баллов Сдача контрольных нормативов 20 и ниже баллов Вопросы к зачету или реферат 0-5 баллов

	<p>навыков по физической культуре и неспособность применять их в производственной деятельности</p> <p><b>Владеет</b> низким уровнем готовности к развитию в сфере физической культуре</p> <p><b>Владеет</b> низким уровнем готовности к самоорганизации и самообразованию.</p>	
--	--	--

Все комплекты оценочных средств (контрольно-измерительных материалов), необходимых для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины (модуля) подробно представлены в документе «Фонд оценочных средств дисциплины (модуля)».

## **7 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

### **7.1 Основная учебная литература**

1. Захарова С.В. Учебно-методический комплекс дисциплины «Физическая культура и спорт» для направления подготовки 21.03.02 Землеустройство и кадастры. – Мичуринск, 2023.

2. Никитушкин В.Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. - 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. - 217 с. - (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04404-1.

3. Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. – М.: Издательство Юрайт, 2017. – 424 с. – ISBN 978-5-534-02483-8. <https://www.biblio-online.ru/book/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7>

### **7.2 Дополнительная учебная литература**

1. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — (Серия : Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8.

### **7.3 Методические указания по освоению дисциплины (модуля)**

1. Захарова С.В. Методические указания для самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» для направления подготовки 21.03.02 Землеустройство и кадастры - Мичуринск, 2023.

2. Захарова С.В. Методические указания для выполнения контрольной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» для обучающихся заочной формы обучения для направления подготовки 21.03.02 Землеустройство и кадастры – Мичуринск, 2023.

### **7.4 Информационные технологии (программное обеспечение и информационные справочные материалы, в том числе современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы)**

Учебная дисциплина (модуль) предусматривает освоение информационных и цифровых технологий. Реализация цифровых технологий в образовательном пространстве является одной из важнейших целей образования, дающей возможность развивать

конкурентоспособные качества обучающихся как будущих высококвалифицированных специалистов.

Цифровые технологии предусматривают развитие навыков эффективного решения задач профессионального, социального, личностного характера с использованием различных видов коммуникационных технологий. Освоение цифровых технологий в рамках данной дисциплины (модуля) ориентировано на способность безопасно и надлежащим образом получать доступ, управлять, интегрировать, обмениваться, оценивать и создавать информацию с помощью цифровых устройств и сетевых технологий. Формирование цифровой компетентности предполагает работу с данными, владение инструментами для коммуникации.

#### **7.4.1 Электронно-библиотечная системы и базы данных**

1. ООО «ЭБС ЛАНЬ» (<https://e.lanbook.ru/>) (договор на оказание услуг от 10.03.2020 № ЭБ СУ 437/20/25 (Сетевая электронная библиотека)
2. Электронно-библиотечная система издательства «Лань» (<https://e.lanbook.ru/>) (договор на оказание услуг по предоставлению доступа к электронным изданиям ООО «Издательство Лань» от 03.04.2023 № 1)
3. Электронно-библиотечная система издательства «Лань» (<https://e.lanbook.ru/>) (договор на оказание услуг по предоставлению доступа к электронным изданиям ООО «Издательство Лань» от 06.04.2023 № 2)
4. База данных электронных информационных ресурсов ФГБНУ ЦНСХБ (договор по обеспечению доступа к электронным информационным ресурсам ФГБНУ ЦНСХБ через терминал удаленного доступа (ТУД ФГБНУ ЦНСХБ) от 07.04.2023 № б/н)
5. Электронно-библиотечная система «AgriLib» ФГБОУ ВО РГАЗУ (<http://ebs.rgazu.ru/>) (дополнительное соглашение на предоставление доступа от 13.04.2023 № б/н к Лицензионному договору от 04.07.2013 № 27)
6. Электронная библиотечная система «Национальный цифровой ресурс «Руконт»: Коллекции «Базовый массив» и «Колос-с. Сельское хозяйство» (<https://rucont.ru/>) (договор на оказание услуг по предоставлению доступа от 04.04.2023 № 2702/бп22)
7. ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» (<https://urait.ru/>) (договор на оказание услуг по предоставлению доступа к образовательной платформе ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» от 06.04.2023 № 6)
8. Электронно-библиотечная система «Вернадский» (<https://vernadsky-lib.ru>) (договор на безвозмездное использование произведений от 26.03.2020 № 14/20/25)
9. База данных НЭБ «Национальная электронная библиотека» (<https://rusneb.ru/>) (договор о подключении к НЭБ и предоставлении доступа к объектам НЭБ от 01.08.2018 № 101/НЭБ/4712)
10. Соглашение о сотрудничестве по оказанию библиотечно-информационных и социокультурных услуг пользователям университета из числа инвалидов по зрению, слабовидящих, инвалидов других категорий с ограниченным доступом к информации, лиц, имеющих трудности с чтением плоскочечатного текста ТОГБУК «Тамбовская областная универсальная научная библиотека им. А.С. Пушкина» (<https://www.tambovlib.ru>) (соглашение о сотрудничестве от 16.09.2021 № б/н)

#### **7.4.2. Информационные справочные системы**

1. Справочная правовая система КонсультантПлюс (договор поставки и сопровождения экземпляров систем КонсультантПлюс от 03.02.2023 № 11481 /13900/ЭС)
2. Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ» (договор на услуги по сопровождению от 22.12.2022 № 194-01/2023)

#### **7.4.3. Современные профессиональные базы данных**

1. <https://rosreestr.ru/site/> - Федеральная служба государственной регистрации

кадастра и картографии

2. <http://www.geoprofi.ru/> - Электронный журнал по геодезии, картографии и навигации

#### 7.4.4. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

Наименование	Разработчик ПО (правообладатель)	Доступность (лицензионное, свободно распространяемое)	Ссылка на Единый реестр российских программ для ЭВМ и БД (при наличии)	Реквизиты подтверждающего документа (при наличии)
Microsoft Windows, Office Professional	Microsoft Corporation	Лицензионное	-	Лицензия от 04.06.2015 № 65291651 срок действия: бессрочно
Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса	АО «Лаборатория Касперского» (Россия)	Лицензионное	<a href="https://reestr.digital.gov.ru/reestr/366574/?sphrase_id=415165">https://reestr.digital.gov.ru/reestr/366574/?sphrase_id=415165</a>	Сублицензионный договор с ООО «Софттекс» от 06.07.2022 № б/н, срок действия: с 22.11.2022 по 22.11.2023
МойОфисСтандартный - Офисный пакет для работы с документами и почтой (myoffice.ru)	ООО «Новые облачные технологии» (Россия)	Лицензионное	<a href="https://reestr.digital.gov.ru/reestr/301631/?sphrase_id=2698444">https://reestr.digital.gov.ru/reestr/301631/?sphrase_id=2698444</a>	Контракт с ООО «Рубикон» от 24.04.2019 № 0364100000819000012 срок действия: бессрочно
Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат ВУЗ» ( <a href="https://docs.antiplagiat.us.ru">https://docs.antiplagiat.us.ru</a> )	АО «Антиплагиат» (Россия)	Лицензионное	<a href="https://reestr.digital.gov.ru/reestr/303350/?sphrase_id=2698186">https://reestr.digital.gov.ru/reestr/303350/?sphrase_id=2698186</a>	Лицензионный договор с АО «Антиплагиат» от 17.04.2023 № 6627, срок действия: с 17.04.2023 по 16.04.2024
AcrobatReader - просмотр документов PDF, DjVU	<a href="https://www.adobe.com/">Adobe Systems</a>	Свободно распространяемое	-	-
FoxitReader - просмотр документов PDF, DjVU	<a href="https://www.foxit.com/">Foxit Corporation</a>	Свободно распространяемое	-	-

#### 7.4.5. Цифровые инструменты, применяемые в образовательном процессе

1. LMS-платформа Moodle

2. Виртуальная доска Миров: miro.com
3. Виртуальная доска SBoard <https://sboard.online>
4. Виртуальная доска Padlet: <https://ru.padlet.com>
5. Облачные сервисы: Яндекс.Диск, Облако Mail.ru
6. Сервисы опросов: Яндекс Формы, MyQuiz
7. Сервисы видеосвязи: Яндекс телемост, Webinar.ru
8. Сервис совместной работы над проектами для небольших групп Trello <http://www.trello.com>

#### **7.4.6. Цифровые технологии, применяемые при изучении дисциплины**

	Цифровые технологии	Виды учебной работы, выполняемые с применением цифровой технологии	Формируемые компетенции	ИДК
1.	Облачные технологии	Лекции Самостоятельная работа	УК-7	ИД-2
2.	Большие данные	Лекции Самостоятельная работа	УК-7	ИД-2

### **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

Учебные занятия с обучающимся проводятся согласно расписания.

Оснащенность спортивного зала №1 (384 м<sup>2</sup>):

1. Стенка гимнастическая 000000000016429, Скамейка гимнастическая 000000000022005,
2. Стойка волейбольная 000000000016387, Сетка волейбольная 000000000013925, Стойка для подтягивания 000000000016475

Оснащенность спортивного зала №2 (324 м<sup>2</sup>):

1. Комплект «Здоровье» 1101044579;
2. Комплект «Здоровье» 1101044578;
3. Комплект «Здоровье» 1101044577;
4. Комплект «Здоровье» 1101044576;
5. Комплект «Здоровье» 1101044575;
6. Комплект «Здоровье» 1101044574;
7. Стенка «Здоровье» 1101044580;
8. Стенка «Здоровье» 1101045580;
9. Стол для н/т 21010660394;
10. Стол для н/т 2101060393;
11. Стол для н/т 1101062977;
12. Тренажер для мышц ног 1101044586;
13. Тренажер для ног 2101060391;
14. Тренажер для плечевого пояса 2101042904;
15. Универсальная доска 2101060367;

Оснащенность спортивного зала №5 (560 м<sup>2</sup>):

1. Баскетбольный выносной щит 2101042914 ин.н,
2. Брусья 1101044569,
3. Акустическая система 1101044947,
4. Акустическая система 1101044944,

5. Баскетбольный щит 1101045565
6. Табло 00000000013763,
7. Стенки гимнастические 00000000016364,
8. Баскетбольный щит 00000000016470,
9. Баскетбольное кольцо 00000000016471,
10. Стойка для подтягивания-турник 00000000016469,
11. Мат гимнастический 00000000016173,
12. Скамейка 00000000022547

Оснащенность учебной аудитории для самостоятельной работы (3/239 б):

1. Доска классная (инв. № 2101063508)
2. Жалюзи (инв. № 2101062717)
3. Жалюзи (инв. № 2101062716)
4. Компьютер Celeron E3500, мат. плата ASUS, опер.память 2048Mb, монитор 19" АОС (инв.№ 2101045283, 2101045284, 2101045285)
5. Компьютер Pentium-4 (инв.№ 2101042569)
6. Моноблок iRU308 21.5 HD i3 3220/4Gb/500gb/GT630M 1Gb/DVDRW/MCR/DOS/WiFi/white/Web/ клавиатура, мышь (инв. № 21013400521, 21013400520)
7. Компьютер Dual Core E 6500 (инв.№ 1101047186)
8. Компьютер торнадо Core-2 (инв.№ 1101045116, 1101045118)

Компьютерная техника подключена к сети «Интернет» и обеспечена доступом в ЭИОС университета

Перечень лицензионного программного обеспечения (реквизиты подтверждающего документа):

1. Microsoft Windows XP,7 (лицензия от 31.12.2013 № 49413124, бессрочно).
  2. Microsoft Office 2003, 2010 (лицензия от 04.06.2015 № 65291658, бессрочно).
  3. AutoCAD Design Suite Ultimate (договор от 17.04.2015 № 110000940282);
  4. nanoCAD (версия 5.1 локальная, образовательная лицензия, серийный номер NC50B-270716 лицензия действительна бессрочно, бесплатная).
  5. Программный комплекс «АСТ-Тест Plus» (лицензионный договор от 18.10.2016 № Л-21/16).
  6. ГИС MapInfo Professional 15.0 для Windows для учебных заведений (лицензионный договор от 18.12.2015 №123/2015-у)
- Публичная кадастровая карта (<http://pkk5.rosreestr.ru>);  
Росреестр (<https://rosreestr.ru/site/>).

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению бакалавра 21.03.02 Землеустройство и кадастры, (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 978 от 12.08.2020.

Авторы: старший преподаватель кафедрой физического воспитания Захарова С.В.

старший преподаватель кафедрой физического воспитания Прокопович Е.С.

старший преподаватель кафедры физического воспитания Мироненко В.И.

Рецензент: доцент кафедры ландшафтной архитектуры, землеустройства и кадастров

Богданов О.Е.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания. Протокол № 10 от «7» июня 2021 г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии Социально-педагогического института Мичуринского ГАУ протокол № 10 от 15 июня 2021г.

Программа утверждена решением Учебно-методического совета университета протокол № 10 от 24 июня 2021г.

Программа рассмотрена на заседании кафедры ландшафтной архитектуры, землеустройства и кадастров. Протокол № 9 от «8» апреля 2022 г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии Плодоовощного института им. И.В. Мичурина Мичуринского ГАУ протокол № 8 от 18 апреля 2022г.

Программа утверждена решением Учебно-методического совета университета протокол № 8 от 21 апреля 2022 года.

*Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.*

Программа рассмотрена на заседании кафедры ландшафтной архитектуры, землеустройства и кадастров. Протокол № 11 от 9 июня 2023 г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии института фундаментальных и прикладных агробιοтехнологий им. И.В. Мичурина протокол № 11 от 19 июня 2023г

Программа утверждена решением Учебно-методического совета университета протокол № 10 от 22 июня 2023 года.