

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**УТВЕРЖДАЮ**

Декан д.с.н., профессор  
Есаулко Александр Николаевич

«11» мая 2022г.

**Рабочая программа дисциплины**

**Б1.О.41 Физическая культура и спорт**

Шифр и наименование дисциплины по учебному плану

**21.03.02- Землеустройство и кадастры**

Код и наименование направления подготовки/специальности

**Городской кадастр**

Наименование профиля подготовки/специализации/магистерской программы

**Бакалавр**

Квалификация выпускника

**Очная**

Форма обучения

**2022**

год набора на ОП

Ставрополь, 2022

## 1. Цель дисциплины

Целью освоения дисциплины физической культуры и спорта являются формирование общего образования личности студента, характеризующейся определенным уровнем специальных знаний и интеллектуальных способностей, приобретенных в результате воспитания, образования и воплощенных посредством компетенций (знаний, умений, навыков) в различные виды физкультурно-спортивной деятельности, культуру здорового образа жизни, физическое самосовершенствование, духовность и психофизическое здоровье.

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

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций ОП ВО и овладение следующими результатами обучения по дисциплине:

| Код и наименование компетенции*  | Код(ы) и наименование (-ия) индикатора(ов) достижения компетенций**   | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине  |
|--|---|--|
| УК-7.Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности  | УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни . | Знания:<br>Методов поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни .   |
|  |   | Умения:<br>Использовать методы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни .                                     |
|  |   | Навыки и/или трудовые действия<br>Практического применения методов поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни . |
|  |   | УК-7.2 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности   |
| Умения:<br>Использовать. пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности  |   |  |
| Навыки и/или трудовые действия<br>Практического применения методов соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности |   |  |

### 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.О.41 «Физическая культура и спорт» является дисциплиной обязательной части программы бакалавриата.

Изучение дисциплины осуществляется:

- для студентов очной формы обучения - в 1,3, семестре;

Для освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» студенты используют знания, умения и навыки, сформированные в процессе изучения дисциплины «Физическая культура» школьного курса обучения.

Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт» является необходимой основой для последующего изучения следующих дисциплин: «Безопасность жизнедеятельности».

### 4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу с обучающимися с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины «Физическая культура и спорт» в соответствии с рабочим учебным планом и ее распределение по видам работ представлены ниже.

#### Очная форма обучения

| Се-<br>местр                                  | Трудоем-<br>кость<br>час/з.е | Контактная работа с преподавателем,<br>час |                         |                           | Самостоя-<br>тельная ра-<br>бота, час | Контроль,<br>час | Форма про-<br>межуточной<br>аттестации<br>(форма кон-<br>троля) |
|---|------------------------------|--|-------------------------|---------------------------|---------------------------------------|------------------|---|
|   |                              | лекции                                     | практические<br>занятия | лаборатор-<br>ные занятия |                                       |                  |   |
| 1   | 36/1                         | 4  | 2                       | -                         | 30                                    | -                | Зачет   |
| в т.ч. часов в<br>интерак-<br>тивной<br>форме |                              | 2  | 2                       |                           |                                       |                  |   |
| 3   | 36/1                         | 4  | 2                       | -                         | 30                                    | -                | Зачет   |
| в т.ч. часов в интерак-<br>тивной форме       |                              | 2  | 2-                      | -                         | -                                     | -                | -   |
| практической<br>подготовки (при<br>наличии)   |                              | -  |                         |                           |                                       |                  |   |
| <b>Всего</b>                                  | <b>72/2</b>                  | <b>8</b>                                   | <b>4</b>                | <b>-</b>                  | <b>60</b>                             | <b>-</b>         | <b>Зачет</b>  |

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

#### Очная форма обучения

| №<br>пп | Темы (и/или разделы)<br>дисциплины  | Количество часов |        |                             |              | Самостоятельная<br>работа | Формы текущего кон-<br>троля успеваемости и<br>промежуточной аттеста-<br>ции | Оценочное средство<br>проверки результатов<br>достижения индикато-<br>ров компетенций** | Код индикаторов достиже-<br>ния компетенций |
|---------|---|------------------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------------|--|---|---|
|         |   | Всего            | Лекции | Семи-<br>нарские<br>занятия |              |                           |  |   |   |
|         |   |                  |        | Практические                | Лабораторные |                           |  |   |   |
| 1       | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов  | 6                | 2      |                             |              | 4                         | Устный опрос, реферат, доклад  | УК-7.1<br>УК-7.2  |   |
| 2       | Всеобщая история физической культуры и спорта   | 4                |        |                             |              | 4                         | Устный опрос, реферат, доклад  | УК-7.1<br>УК-7.2  |   |
| 3       | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО.   | 4                |        |                             |              | 4                         | Устный опрос, реферат, доклад  | УК-7.1<br>УК-7.2  |   |
| 4       | Социально-биологические основы физической культуры  | 2                |        |                             |              | 2                         | Устный опрос, реферат, доклад  | УК-7.1<br>УК-7.2  |   |
| 5       | Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья  | 6                | 2      |                             |              | 4                         | Устный опрос, реферат, доклад  | УК-7.1<br>УК-7.2  |   |
| 6       | Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности студента. | 4                |        |                             |              | 4                         | Устный опрос, реферат, доклад  | УК-7.1<br>УК-7.2  |   |
| 7       | Контрольная точка   |                  |        |                             |              |                           | Устный опрос, реферат, доклад  | УК-7.1<br>УК-7.2  |   |
| 8       | Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания   | 4                |        |                             |              | 4                         | Устный опрос, реферат, доклад  | УК-7.1<br>УК-7.2  |   |

|   |  |   |   |  |  |   |                               |  |                  |
|---|--|---|---|--|--|---|-------------------------------|--|------------------|
| 9 | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | 8 | 2 |  |  | 4 | Устный опрос, реферат, доклад |  | УК-7.1<br>УК-7.2 |
|---|--|---|---|--|--|---|-------------------------------|--|------------------|

| №<br>пп | Темы (и/или разделы)<br>дисциплины  | Количество часов |        |                             |              | Самостоятельная<br>работа | Формы текущего кон-<br>троля успеваемости и<br>промежуточной аттеста-<br>ции | Оценочное средство<br>проверки результатов<br>достижения индикато-<br>ров компетенций** | Код индикаторов достиже-<br>ния компетенций |
|---------|---|------------------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------------|--|---|---|
|         |   | Всего            | Лекции | Семи-<br>нарские<br>занятия |              |                           |  |   |   |
|         |   |                  |        | Практические                | Лабораторные |                           |  |   |   |
| 10      | Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений   | 4                |        |                             |              | 4                         | Устный опрос, реферат, доклад  | УК-7.1<br>УК-7.2  |   |
| 11      | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом                | 8                | 2      |                             |              | 4                         | Устный опрос, реферат, доклад  | УК-7.1<br>УК-7.2  |   |
| 12      | Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов в вузах          | 2                |        |                             |              | 2                         | Устный опрос, реферат, доклад  | УК-7.1<br>УК-7.2  |   |
| 13      | Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста | 4                |        |                             |              | 4                         | Устный опрос, реферат, доклад  | УК-7.1<br>УК-7.2  |   |
| 14      | Гигиена физического воспитания и спорта                                     | 4                |        |                             |              | 4                         | Устный опрос, реферат, доклад  | УК-7.1<br>УК-7.2  |   |
| 15      | Лечебная физическая культура при различных отклонениях в здоровье           | 4                |        |                             |              | 4                         | Устный опрос, реферат, доклад  | УК-7.1<br>УК-7.2  |   |
| 16      | Спорт и допинг  | 4                |        |                             |              | 4                         | Устный опрос, реферат, доклад  | УК-7.1<br>УК-7.2  |   |
|         | Организация и проведение спортивных праздников и соревнований               | 4                |        |                             |              | 4                         | Устный опрос, реферат, доклад  | УК-7.1<br>УК-7.2  |   |

| №<br>пп | Темы (и/или разделы)<br>дисциплины | Количество часов |        |                             |              | Самостоятельная<br>работа | Формы текущего кон-<br>троля успеваемости и<br>промежуточной аттеста-<br>ции | Оценочное средство<br>проверки результатов<br>достижения индикато-<br>ров компетенций** | Код индикаторов достиже-<br>ния компетенций |
|---------|------------------------------------|------------------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------------|--|---|---|
|         |                                    | Всего            | Лекции | Семи-<br>нарские<br>занятия |              |                           |  |   |   |
|         |                                    |                  |        | Практические                | Лабораторные |                           |  |   |   |
|         | Контрольная точка                  |                  |        |                             |              |                           | Устный<br>опрос,<br>реферат,<br>доклад                                       | УК-<br>7.1<br>УК-<br>7.2  |   |
|         | Контроль                           | 4                |        | 4                           |              |                           | зачет  | УК-<br>7.1<br>УК-<br>7.2  |   |
|         | <b>Итого</b>                       | 72               | 8      | 4                           |              | 60                        |  | УК-<br>7.1<br>УК-<br>7.2  |   |

**5.1. Лекционный курс с указанием видов интерактивной формы проведения занятий\***

| Тема лекции (и/или<br>наименование<br>раздел)<br>(вид<br>интерактивной<br>формы проведения<br>занятий)/(практиче-<br>ская подготовка) | Содержание темы<br>(и/или раздела)  | Всего,<br>часов / часов<br>интерактивных<br>занятий/<br>практическая<br>подготовка |
|---|---|--|
|   |   | очная форма  |
| Физическая<br>культура в<br>общекультурной и<br>профессиональной<br>подготовке<br>студентов   | Общие понятия теории физической<br>культуры. Цель, задачи и формы<br>организации физического воспитания в вузе.<br>Функции физической культуры.<br>Программное построение дисциплины<br>«физическая культура».                                    | 2/2/-  |
| Всеобщая история<br>физической<br>культуры и спорта   | Физическая культура и спорт в период<br>становления Советского государства (1917 –<br>начало 40-х гг.). Физическая культура и<br>спорт в стране со второй половины 40-х<br>годов до распада СССР. СССР в<br>международном и олимпийском движении. | -/-/-  |
| Всероссийский<br>физкультурно-<br>спортивный<br>комплекс ГТО.   | История становления Всероссийский<br>физкультурно-спортивный<br>комплекс ГТО.   | -/-/-  |

|  |   |       |
|--|---|-------|
| Социально-биологические основы физической культуры                                 | Естественнонаучные основы физической культуры комплекс медико-биологических наук(анатомия, физиология, биология, биохимия, гигиена и др.). Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. | -/-/- |
| Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья | Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.  | 2/2/- |
| Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.             | Работоспособность. Утомление. Переутомление. Усталость. Рекреация. Самочувствие. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов.  | -/-/- |
| Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания          | Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения.   | -/-/- |
| Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями                   | Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов. Влияние на работоспособность студентов периодичности ритмических процессов в организме. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.  | 2/2/- |
| Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений          | Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов.   | -/-/- |
| Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом                       | Использование физических упражнений как средства активного отдыха. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов.   | 2/2/- |
| Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов в вузах                 | Учебные и самостоятельные занятия по физической культуре в режиме учебно-трудовой деятельности.   | -/-/- |



|   |  |       |
|---|--|-------|
| Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста | Зачетные требования и обязанности студентов по дисциплине «Физическая культура». | -/-/- |
| Гигиена физического воспитания и спорта                                     | Основные задачи .  | -/-/- |
| Лечебная физическая культура при различных отклонениях в здоровье           | Методические основы лечебной физкультуры.  | -/-/- |
| Спорт и допинг  | Определение допинга и историческая справка.                                      | 8/8/- |
| <b>Итого</b>  |  |       |

**5.2. Семинарские (практические, лабораторные) занятия учебным планом не предусмотрены.**

| Наименование раздела дисциплины  | Содержание темы (и/или раздела)   | Всего, часов / часов интерактивных занятий/ практическая подготовка |
|--|---|---|
|  |   | очная форма   |
| Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | Общие понятия теории физической культуры. Цель, задачи и формы организации физического воспитания в вузе. Функции физической культуры. Программное построение дисциплины «физическая культура».   | 2/4/-   |
| Всеобщая история физической культуры и спорта                                | Физическая культура и спорт в период становления Советского государства (1917 – начало 40-х гг.). Физическая культура и спорт в стране со второй половины 40-х годов до распада СССР. СССР в международном и олимпийском движении.  | -/-/-   |
| Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО.                          | История становления Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО.   | -/-/-   |
| Социально-биологические основы физической культуры                           | Естественнонаучные основы физической культуры комплекс медико-биологических наук(анатомия, физиология, биология, биохимия, гигиена и др.). Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. | -/-/-   |

|  |  |       |
|--|--|-------|
| Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья | Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.                               | -/-/- |
| Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.             | Работоспособность. Утомление. Переутомление. Усталость. Рекреация. Самочувствие. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов.   | -/-/- |
| Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания          | Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения.  | -/-/- |
| Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями                   | Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов. Влияние на работоспособность студентов периодичности ритмических процессов в организме. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. | -/-/- |
| Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений          | Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов.  | -/-/- |
| Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом                       | Использование физических упражнений как средства активного отдыха. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов.  | -/-/- |
| Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов в вузах                 | Учебные и самостоятельные занятия по физической культуре в режиме учебно-трудовой деятельности.  | -/-/- |
| Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста        | Зачетные требования и обязанности студентов по дисциплине «Физическая культура».   | -/-/- |
| Гигиена физического воспитания и спорта  | Основные задачи .  | -/-/- |
| Лечебная физическая культура при различных отклонениях в здоровье                  | Методические основы лечебной физкультуры.  | -/-/- |
| Спорт и допинг   | Определение допинга и историческая справка.  | -/-/- |

|                   |  |       |
|-------------------|--|-------|
| Контрольная точка |  | 2/-/- |
| <b>Итого</b>      |  | 4/4/- |

**5.3. Курсовой проект (работа) учебным планом предусмотрен - не предусмотрен.**

**5.4. Самостоятельная работа обучающегося**

| Виды самостоятельной работы   | Очная форма, часов  |                            | Заочная форма, часов |                            | Очно-заочная форма, часов |                            |
|---|---------------------|----------------------------|----------------------|----------------------------|---------------------------|----------------------------|
|   | к текущему контролю | к промежуточной аттестации | к текущему контролю  | к промежуточной аттестации | к текущему контролю       | к промежуточной аттестации |
| Изучение учебной литературы, ответы на вопросы  | 36                  | 10                         | -                    | -                          | -                         | -                          |
| Подготовка реферата, презентации к докладу, выполнение дневника самоконтроля, статьи и т.п. | 14                  | -                          | -                    | -                          | -                         | -                          |

|              |           |           |          |          |          |          |
|--------------|-----------|-----------|----------|----------|----------|----------|
| <b>ИТОГО</b> | <b>50</b> | <b>10</b> | <b>·</b> | <b>·</b> | <b>-</b> | <b>-</b> |
|--------------|-----------|-----------|----------|----------|----------|----------|

## 6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Самостоятельная работа обучающихся должна строиться в соответствии со следующими документами:

1. Учебно-методические пособия по дисциплине «Физическая культура и спорт» [доп.лит.3,4,6,7,8,9,10,11, 12];
2. Методические указания по организации самостоятельной работы по дисциплине «Для успешного освоения дисциплины, необходимо самостоятельно детально изучить представленные темы по рекомендуемым источникам информации:

| № п/п | Темы для самостоятельного изучения  | Рекомендуемые источники информации (№ источника) |                             |                               |
|-------|---|--|-----------------------------|-------------------------------|
|       |   | основная (из п.8 РПД)                            | дополнительная (из п.8 РПД) | интернет-ресурсы (из п.9 РПД) |
| 1     | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов  | 1,2,3,7  | 2,8,13                      | 1,4                           |
| 2     | Всеобщая история физической культуры и спорта   | 2,3,6,14   | 2,14                        | 1,4                           |
| 3     | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО.   | 1, 6,14  | 2                           | 6                             |
| 4     | Социально-биологические основы физической культуры  | 2,3,6  | 1,8,5                       | 2,,6.                         |
| 5     | Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья  | 1,2  | 5, 4, 7,8,11, 13            | 2,3,5,6.                      |
| 6     | Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности студента. | 2,3,7,14   | 2,8,13,14                   | 3,5,6                         |
| 7     | Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания   | 3,7  | 2,8,9                       | 3,5                           |
| 8     | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями  | 1,3,7  | 8,9                         | 2,3,5,6.                      |
| 9     | Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений   | 3,7,14   | 9,13,14                     | 5.                            |
| 10    | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом  | 1,2,7  | 2,8,13                      | 5,6                           |
| 11    | Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов в вузах  | 3,7  | 2,8,13                      | 2,3,5.                        |
| 12    | Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста   | 1,3,7  | 2,8,13                      | 2,3,5,6                       |
| 13    | Гигиена физического воспитания и спорта   | 2,4  | 1,7,8,.11                   | 2,3,6.                        |
| 14    | Лечебная физическая культура при различных отклонениях в  | 2,4  | 3, 4,6,7,8,10               | 2,6                           |

|    |   |     |         |     |
|----|---|-----|---------|-----|
|    | здоровье  |     |         |     |
| 15 | Спорт и допинг  | 3   | 5,8,11. | 2,6 |
| 16 | Организация и проведение спортивных праздников и соревнований | 1,3 | 8,13,14 | 2,3 |

**7. Фонд оценочных средств (оценочных материалов) для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт»**

**7.1. Перечень индикаторов компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы**

**Очная форма обучения**

| Индикатор компетенции (код и содержание)  | Дисциплины/элементы программы(практики, ГИА), участвующие в формировании индикатора компетенции | Семестры |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|----------|---|---|---|---|---|---|---|
|   |   | 1        | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни | Физическая культура и спорт   | +        |   | + |   |   |   |   |   |
|   | Элективные курсы (дисциплины) по физической культуре и спорту                                   | +        | + |   | + |   |   |   |   |
|   | Выполнение и защита выпускной квалификационной работы   |          |   |   |   |   |   |   | + |
| УК-7.2 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности  | Физическая культура и спорт   | +        |   | + |   |   |   |   |   |
|   | Элективные курсы (дисциплины) по физической культуре и спорту                                   | +        | + |   | + |   |   |   |   |
|   | Выполнение и защита выпускной квалификационной работы   |          |   |   |   |   |   |   | + |

**7.2. Критерии и шкалы оценивания уровня усвоения индикатора компетенций, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности**

Оценка знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится в форме текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль проводится в течение семестра с целью определения уровня усвоения обучающимися знаний, формирования умений и навыков, своевременного выявления преподавателем недостатков в подготовке обучающихся и принятия необходимых мер по её корректировке, а также для совершенствования методики обучения, организации учебной работы и оказания индивидуальной помощи обучающемуся.

Промежуточная аттестация по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится в виде зачета зачета.

За знания, умения и навыки, приобретенные студентами в период их обучения, выставляются оценки «ЗАЧТЕНО», «НЕ ЗАЧТЕНО». (или «ОТЛИЧНО», «ХОРОШО», «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО», «НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» для дифференцированного зачета/экзамена)

Для оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности в университете применяется балльно-рейтинговая система оценки качества освоения образовательной программы. Оценка проводится при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточных аттестаций обучаю-

щихся. Рейтинговая оценка знаний является интегрированным показателем качества теоретических и практических знаний и навыков студентов по дисциплине.

### Состав балльно-рейтинговой оценки студентов очной формы обучения

Для студентов очной формы обучения знания по осваиваемым компетенциям формируются на лекционных и практических занятиях, а также в процессе самостоятельной подготовки.

В соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки, принятой в Университете студентам начисляются баллы по следующим видам работ:

| № контрольной точки   | Оценочное средство результатов индикаторов достижения компетенций*** | Максимальное количество баллов |
|---|--|--------------------------------|
| 1.  | тестирование   | 5                              |
|   | Контрольная работа   | 15                             |
|   | задачи   | 10                             |
|   |  |                                |
|   |  |                                |
| <b>Сумма баллов по итогам текущего контроля</b>   |  | 60                             |
| Активность на лекционных занятиях   |  | 10                             |
| Результативность работы на практических занятиях  |  | 15                             |
| Поощрительные баллы (написание статей, участие в конкурсах, победы на олимпиадах, выступления на конференциях и т.д.) |  | 15                             |
| Итого   |  | 100                            |

### Критерии и шкалы оценивания уровня усвоения индикатора компетенций

Знания по осваиваемым компетенциям формируются на лекционных занятиях при условии активного участия обучающегося в восприятии и обсуждении рассматриваемых вопросов.

#### Критерии оценки

**10 баллов** – студент посетил все лекции, активно работал на них в полном соответствии с требованиями преподавателя

**1 балл** – за каждый пропуск лекций или замечание преподавателя по поводу отсутствия активного участия обучающегося в восприятии и обсуждении рассматриваемых вопросов.

Знания, умения, навыки по компетенциям оцениваются в результате текущего контроля, а именно: устный опрос, реферат, доклад с презентацией, выполнение дневника самоконтроля, составление комплекса гимнастических упражнений (общей и профессиональной направленности).

Результаты освоения дисциплины проверяют контрольными точками, в которые входят: устный опрос, реферат, доклад, выполнение дневника самоконтроля, составление комплекса гимнастических упражнений.

#### Устный опрос

##### Критерии оценки

**6 баллов** – выставляется, когда студентом дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний по дисциплине, доказательно раскрыты основные положения вопросов; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, явлений; ответ изложен литературным языком с использованием современной терминологии в сфере физической культуры;

**4 балла** – выставляется, когда студентом дан развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний по дисциплине, в основном раскрыт обсуждаемый вопрос; в ответе прослеживается логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий и явлений, но могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа;

**2 баллов** – выставляется, когда студентом дан не полный ответ на поставленный вопрос, слабо раскрыты основные положения вопросов; в ответе нарушается структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий; студентом допускаются недочеты в определении понятий и не исправляются самостоятельно в процессе ответа.

**Реферат** – самостоятельное научное исследование по направлению, специальности (специализации), выполняемое студентом по заданию преподавателя кафедры и служащее углубленному познанию избранной темы.

Критерии оценки

**8 баллов.** Реферат объемом не менее 20 страниц демонстрирует умение проведения самостоятельного актуального научно-практического исследования, правильно оформлен, содержит оригинальный анализ проблемы.

**6 баллов** Реферат объемом не менее 15 страниц демонстрирует умение проведения самостоятельного актуального научно-практического исследования, правильно оформлен, содержит оригинальный анализ проблемы

**4 балла** Реферат объемом не менее 12 страниц демонстрирует умение проведения самостоятельного актуального научно-практического исследования, правильно оформлен, содержит оригинальный анализ проблемы

**Доклад** – средство, позволяющее оценить умение обучающегося устно излагать суть поставленной проблемы, сопровождая ее презентацией, самостоятельно проводить анализ этой проблемы с использованием знаний и умений, приобретаемых в рамках изучения предыдущих и данной дисциплины, делать выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме.

Критерии оценки

**8 баллов.** Выступление демонстрирует умения умение правильно использовать в устной речи специальные термины и понятия, показатели; синтезировать, анализировать, обобщать представленный материал, устанавливать причинно-следственные связи, формулировать правильные выводы; аргументировать собственную точку зрения, активно использовать самостоятельно подготовленную презентацию.

**6 баллов.** В выступлении отсутствует обобщение представленного материала.

**4 балла.** В выступлении отсутствует обобщение представленного материала, установлены не все причинно-следственные связи, обучающийся не всегда правильно использует в устной речи специальные термины и понятия, показатели, допущены ошибки в самостоятельно подготовленной презентации.

**2 балла.** Выступление демонстрирует умение правильно использовать специальные термины и понятия, показатели изучаемой дисциплины, но не содержит элементов самостоятельной проработки используемого материала, отсутствует презентация.

**Выполнение дневника самоконтроля**

Критерии оценки

**8 баллов** – **дневник** составлен методически грамотно, с достаточным арсеналом показателей, студент правильно использует терминологию, правильно фиксирует показатели физического и функционального состояния организма, проводит анализ результатов..

**4 балла** **дневник** составлен методически грамотно, с достаточным арсеналом показателей, студент правильно использует терминологию, правильно фиксирует показатели физического и функционального состояния организма, но обучающийся не всегда правильно проводит анализ результатов,

**2 балла** составлен методически грамотно, с достаточным арсеналом показателей, студент правильно использует терминологию, но допущены ошибки в подборе функциональных проб, позволяющих оценить работоспособность и состояния организма и

**Составление комплекса гимнастических упражнений** (общей и профессиональной направленности)

Критерии оценки

**8 баллов** – комплекс составлен методически грамотно, с достаточным арсеналом упражнений, студент правильно использует терминологию, правильно подобран объем и интенсивность нагрузки.



**4 балла** – комплекс составлен методически грамотно, с достаточным арсеналом упражнений, правильно подобран объем, и интенсивность нагрузки, но обучающийся не всегда правильно использует специальные термины в подборе упражнений,

**2 балла** комплекс составлен методически грамотно, с достаточным арсеналом упражнений, но допущены ошибки в подборе объема и интенсивность нагрузки.

Студент может получить дополнительно 15 поощрительных баллов, если выполнит статью.

**Статья** – средство, позволяющее оценить умение обучающегося письменно излагать суть поставленной проблемы, самостоятельно проводить ее анализ с использованием знаний, умений и навыков, приобретаемых в рамках изучения предыдущих и данной дисциплины, делать выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме.

#### Критерии оценки

**15 баллов.** Статья объемом не менее 4 страниц демонстрирует умение проведения самостоятельного актуального научно-практического исследования, правильно оформлена, содержит оригинальный анализ проблемы, подтвержденный статистическими и/или отчетными данными, графическим материалом. В ней рассмотрены возможные пути решения проблемы, сформулировать правильные выводы и предложения, отражающие авторскую точку зрения.

**10 баллов.** Статья объемом не менее 3 страниц демонстрирует умение проведения самостоятельного актуального научно-практического исследования, правильно оформлена, содержит типовой анализ проблемы, подтвержденный статистическими и/или отчетными данными. В ней рассмотрены возможные пути решения проблемы, сформулировать правильные выводы и предложения.

**5 балл.** Статья объемом не менее 2 страниц представлена в виде тезисов, демонстрирует умение проведения самостоятельного актуального научно-практического исследования, правильно оформлена, содержит анализ проблемы, подтвержденный отдельными статистическими и/или отчетными данными. В ней сформулированы правильные выводы и предложения.

При проведении итоговой аттестации «зачет» (*«дифференцированный зачет», «экзамен»*) преподавателю с согласия студента разрешается выставлять оценки («отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «зачет») по результатам набранных баллов в ходе текущего контроля успеваемости в семестре по выше приведенной шкале.

В случае отказа – студент сдает зачет (*дифференцированный зачет, экзамен*) по приведенным выше вопросам и заданиям. Итоговая успеваемость (*зачет, дифференцированный зачет, экзамен*) не может оцениваться ниже суммы баллов, которую студент набрал по итогам текущей и промежуточной успеваемости.

При сдаче (*зачета, дифференцированного зачета, экзамена*) к заработанным в течение семестра студентом баллам прибавляются баллы, полученные на (*зачете, дифференцированном зачете, экзамене*) и сумма баллов переводится в оценку.

### **Критерии и шкалы оценивания ответа на зачете**

По дисциплине «Физическая культура и спорт» к зачету допускаются студенты, выполнившие и сдавшие практические работы по дисциплине, имеющие ежемесячную аттестацию и наличие по текущей успеваемости более 45 баллов. Студентам, набравшим более 55 баллов, зачет выставляется по результатам текущей успеваемости, студенты, набравшие от 45 до 54 баллов, сдают зачет по вопросам, предусмотренным РПД.

### **7.3. Примерные оценочные материалы для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины «Физическая культура и спорт»**

Знания по осваиваемым компетенциям формируются на лекционных занятиях при условии активного участия обучающегося в восприятии и обсуждении рассматриваемых вопросов.

#### Критерии оценки

**10 баллов** – студент посетил все лекции, активно работал на них в полном соответствии с требованиями преподавателя

**1 балл** – за каждый пропуск лекций или замечание преподавателя по поводу отсутствия активного участия обучающегося в восприятии и обсуждении рассматриваемых вопросов.

Знания, умения, навыки по компетенциям оцениваются в результате текущего контроля, а именно: устный опрос, реферат, доклад с презентацией, выполнение дневника самоконтроля, составление комплекса гимнастических упражнений (общей и профессиональной направленности).

Результаты освоения дисциплины проверяют контрольными точками, в которые входят: устный опрос, реферат, доклад, выполнение дневника самоконтроля, составление комплекса гимнастических упражнений.

### **Устный опрос**

#### **Критерии оценки**

**6 баллов** – выставляется, когда студентом дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний по дисциплине, доказательно раскрыты основные положения вопросов; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, явлений; ответ изложен литературным языком с использованием современной терминологии в сфере физической культуры;

**4 балла** – выставляется, когда студентом дан развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний по дисциплине, в основном раскрыт обсуждаемый вопрос; в ответе прослеживается логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий и явлений, но могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа;

**2 баллов** – выставляется, когда студентом дан не полный ответ на поставленный вопрос, слабо раскрыты основные положения вопросов; в ответе нарушается структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий; студентом допускаются недочеты в определении понятий и не исправляются самостоятельно в процессе ответа.

**Реферат** – самостоятельное научное исследование по направлению, специальности (специализации), выполняемое студентом по заданию преподавателя кафедры и служащее углубленному познанию избранной темы.

#### **Критерии оценки**

**8 баллов.** Реферат объемом не менее 20 страниц демонстрирует умение проведения самостоятельного актуального научно-практического исследования, правильно оформлен, содержит оригинальный анализ проблемы.

**6 баллов** Реферат объемом не менее 15 страниц демонстрирует умение проведения самостоятельного актуального научно-практического исследования, правильно оформлен, содержит оригинальный анализ проблемы

**4 балла** Реферат объемом не менее 12 страниц демонстрирует умение проведения самостоятельного актуального научно-практического исследования, правильно оформлен, содержит оригинальный анализ проблемы

**Доклад** – средство, позволяющее оценить умение обучающегося устно излагать суть поставленной проблемы, сопровождая ее презентацией, самостоятельно проводить анализ этой проблемы с использованием знаний и умений, приобретаемых в рамках изучения предыдущих и данной дисциплины, делать выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме.

#### **Критерии оценки**

**8 баллов.** Выступление демонстрирует умения умение правильно использовать в устной речи специальные термины и понятия, показатели; синтезировать, анализировать, обобщать представленный материал, устанавливать причинно-следственные связи, формулировать правильные выводы; аргументировать собственную точку зрения, активно использовать самостоятельно подготовленную презентацию.

**6 баллов.** В выступлении отсутствует обобщение представленного материала.

**4 балла.** В выступлении отсутствует обобщение представленного материала, установлены не все причинно-следственные связи, обучающийся не всегда правильно использует в устной речи специальные термины и понятия, показатели, допущены ошибки в самостоятельно подготовленной презентации.

**2 балла.** Выступление демонстрирует умение правильно использовать специальные термины и понятия, показатели изучаемой дисциплины, но не содержит элементов самостоятельной проработки используемого материала, отсутствует презентация.

### **Выполнение дневника самоконтроля**

### Критерии оценки

**8 баллов** – **дневник** составлен методически грамотно, с достаточным арсеналом показателей, студент правильно использует терминологию, правильно фиксирует показатели физического и функционального состояния организма, проводит анализ результатов..

**4 балла** **дневник** составлен методически грамотно, с достаточным арсеналом показателей, студент правильно использует терминологию, правильно фиксирует показатели физического и функционального состояния организма, но обучающийся не всегда правильно проводит анализ результатов,

**2 балла** составлен методически грамотно, с достаточным арсеналом показателей, студент правильно использует терминологию, но допущены ошибки в подборе функциональных проб, позволяющих оценить работоспособность и состояния организма и

**Составление комплекса гимнастических упражнений** (общей и профессиональной направленности)

### Критерии оценки

**8 баллов** – комплекс составлен методически грамотно, с достаточным арсеналом упражнений, студент правильно использует терминологию, правильно подобран объем и интенсивность нагрузки.

**4 балла** – комплекс составлен методически грамотно, с достаточным арсеналом упражнений, правильно подобран объем, и интенсивность нагрузки, но обучающийся не всегда правильно использует специальные термины в подборе упражнений,

**2 балла** комплекс составлен методически грамотно, с достаточным арсеналом упражнений, но допущены ошибки в подборе объема и интенсивность нагрузки.

Студент может получить дополнительно 15 поощрительных баллов, если выполнит статью.

**Статья** – средство, позволяющее оценить умение обучающегося письменно излагать суть поставленной проблемы, самостоятельно проводить ее анализ с использованием знаний, умений и навыков, приобретаемых в рамках изучения предыдущих и данной дисциплины, делать выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме.

### Критерии оценки

**15 баллов.** Статья объемом не менее 4 страниц демонстрирует умение проведения самостоятельного актуального научно-практического исследования, правильно оформлена, содержит оригинальный анализ проблемы, подтвержденный статистическими и/или отчетными данными, графическим материалом. В ней рассмотрены возможные пути решения проблемы, сформулировать правильные выводы и предложения, отражающие авторскую точку зрения.

**10 баллов.** Статья объемом не менее 3 страниц демонстрирует умение проведения самостоятельного актуального научно-практического исследования, правильно оформлена, содержит типовой анализ проблемы, подтвержденный статистическими и/или отчетными данными. В ней рассмотрены возможные пути решения проблемы, сформулировать правильные выводы и предложения.

**5 балл.** Статья объемом не менее 2 страниц представлена в виде тезисов, демонстрирует умение проведения самостоятельного актуального научно-практического исследования, правильно оформлена, содержит анализ проблемы, подтвержденный отдельными статистическими и/или отчетными данными. В ней сформулированы правильные выводы и предложения.

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

а) Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

### основная литература

1. ЭБС «Lan»: Анисимов, М. П.

История возникновения и развития физической культуры : учеб. пособие; ВО - Бакалавриат, Специалитет/Анисимов М. П., Трясов В. Б. - Санкт-Петербург:СПбГАУ, 2020. - 78 с. - URL: <https://e.lanbook.com/book/191308>. - Издательство Лань.

2. ЭБС «Lan»: Бомин, В. А.

Физическая культура и спорт студентов : учеб. пособие; ВО - Бакалавриат, Специалитет ; СПО/Бомин В. А., Ракоца А. И., Трегуб А. И., Коваливнич В. В., Павличенко А. В.. - Иркутск:Иркутский ГАУ, 2020. - 115 с. - URL: <https://e.lanbook.com/book/183498>. - Издательство Лань.

3. ЭБС «Lan»: Булдашева, О. В.

Физическая культура и спорт : учебно-метод. пособие ; ВО - Бакалавриат/Булдашева О. В.. - Шадринск:ШГПУ, 2021. - 96 с. - URL: <https://e.lanbook.com/book/196837>. - Издательство Лань.

4. ЭБС «Lan»: Казантинова, Г. М.

Физическая культура студента : учебник ; ВО - Бакалавриат/Казантинова Г. М., Чарова Т. А., Андрющенко Л. Б.. -

Волгоград:Волгоградский ГАУ, 2017. - 304 с. - URL: <https://e.lanbook.com/book/100838>. - Издательство Лань.

5 ЭБС «Znanium»: Каткова, А. М.

Физическая культура и спорт : учеб. наглядное пособие ; ВО - Бакалавриат. - Москва:Московский педагогический государственный университет, 2018. - 64 с. - URL: <http://new.znanium.com/go.php?id=1020559>.

6 ЭБС «Lan»: Мельникова, Н. Ю.

История физической культуры и спорта : учебник ; ВО - Бакалавриат/Мельникова Н. Ю., Трескин А. В.. - Москва:Спорт-Человек, 2017. - 432 с. - URL: <https://e.lanbook.com/book/104018>. - Издательство Лань.

7 ЭБС «Lan»: Физическая культура студента : учеб. пособие ; ВО - Бакалавриат/И. А. Васельцова и др.. -

Самара:СамГУПС, 2018. - 228 с. - URL: <https://e.lanbook.com/book/130429>. - Издательство Лань.

8. ЭБС «Znanium»: Филиппова, Ю. С.

Физическая культура : учебно-метод. пособие ; ВО - Бакалавриат, Специалитет/Новосибирский государственный педагогический университет. -

Москва:ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2021. - 201 с. - URL:

<http://znanium.com/catalog/document?id=375836>..

### дополнительная литература

1. ЭБС «Znanium»: Гелецкая, Л. Н.

Физическая культура студентов специального учебного отделения : учеб. пособие ; ВО - Бакалавриат. - Красноярск:Сибирский федеральный университет, 2014. - 220 с. - URL:

<http://new.znanium.com/go.php?id=511522>.

2. Голощاپов, Б. Р.

История физической культуры и спорта : учебник для студентов вузов/Б. Р. Голощاپов. - М.:Академия, 2012. - 320 с.

3. ЭБС «Znanium»: Муллер, А. Б.

Физическая культура студента : учеб. пособие ; ВО - Бакалавриат. - Красноярск:Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - URL:

<http://new.znanium.com/go.php?id=443255>.

4. Осыченко, М. В.

Лечебно-профилактическая гимнастика при различных заболеваниях : учебно-метод. пособие/М. В. Осыченко ; СтГАУ. -

Ставрополь:АГРУС, 2015. - 30 с.

5. ЭБС «Znanium»: Полиевский, С. А.

Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма : ВО - Бакалавриат. -

Москва:ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2015. - 227 с. - URL:

<http://new.znanium.com/go.php?id=518178>.

6. Холодов, Ж. К.

Теория и методика физической культуры и спорта : учебник для студентов вузов по направлению "Педагогическое образование"/Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - М.:Академия, 2012. - 480 с.

7. ЭБС «Znanium»: Чертов, Н. В.

Физическая культура : учеб. пособие ; ВО - Бакалавриат. -

Ростов-на-Дону:Издательство Южного федерального университета (ЮФУ), 2012. - 118 с. - URL: <http://new.znanium.com/go.php?id=551007>.

8. ЭБ «Труды ученых СтГАУ»: Осыченко, М. В.

Оздоровительная дыхательная гимнастика : учебно-метод. пособие/М. В. Осыченко ; СтГАУ. - Ставрополь:АГРУС, 2015. - 26 с.

Список литературы согласован:

Директор НБ



Обновленская М.В

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

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс готов к труду и обороне [Электронный ресурс].– Режим доступа: <http://www.gto.ru>
- 2.Физическая культура [Электронный ресурс].– Режим доступа: **Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.**
3. Понятия физическая культура [Электронный ресурс].– Режим доступа <https://multiurok.ru/baskowfk/blog/poniatie-fizichieskaia-kul-tura.html>
4. Физическое воспитание и его роль в воспитании личности [Электронный ресурс].– Режим доступа: <http://works.doklad.ru/view/LZvIG4s7HuE.html>
5. Российский студенческий спортивный союз [Электронный ресурс].– Режим доступа: <http://studsport.ru>

## **10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

**11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства и информационных справочных систем (при необходимости).**

### **11.1 Перечень лицензионного программного обеспечения**

MicrosoftWindowsServerSTDCORE AllLng License/Software AssurancePack Academic OLV  
16Licenses LevelE AdditionalProduct CoreLic 1Year

### **11.2 Перечень свободно распространяемого программного обеспечения**

### **11.3 Перечень программного обеспечения отечественного производства**

*В данные пункты вписываем программное обеспечение, которое необходимо для реализации дисциплины и достижения результатов индикаторов по дисциплине. Информация в данный раздел должна согласовываться с Приложением МТО к характеристике ОП. Спрашивать руководителя ОП.*

При осуществлении образовательного процесса студентами и преподавателем используются следующие информационно справочные системы: СПС «Консультант плюс», СПС «Гарант».

## **12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образова-**

тельного процесса по дисциплине **«Физическая культура и спорт»**

| № п/п | Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы                       | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы  |
|-------|---|--|
| 1     | Учебная аудитория для проведения лекционных занятий (ауд. № 47, площадь – 89,7 м <sup>2</sup> ) | Оснащение: специализированная мебель на 92 посадочных места, персональный компьютер – 1 шт., видеопроектор – 1 шт., интерактивная доска – 1 шт., трибуна для лектора – 1 шт., микрофон – 1 шт., учебно-наглядные пособия в виде презентаций, информационные плакаты, подключение к сети «Интернет», выход в корпоративную сеть университета.   |
| 2     | <b>2. Зал лёгкой ат- летики, площадь 350 м<sup>2</sup></b>                                      |  |
| 3     | 3. Зал тяжёлой атлетики, площадь 210 м <sup>2</sup>   | Оснащение зала тяжёлой атлетики: стойки Елитко для пауэрлифтинга – 5 шт., тренажёр Гиперэкстензия – 2 шт., наклонная скамья для брюшного пресса – 3 шт., скамья Скотта 2 шт., тренажёр Гаккеншмита – 1 шт., тренажёр для жима лёжа ногами – 1 шт., горизонтальная скамья – 3 шт., скамья наколенная – 3 шт., тренажёр разгибания ног сидя – 1 шт., тренажёр сгибания ног лёжа – 1 шт., тренажёр для мышц спины – 1 шт., стойки для гантелей – 3 шт., рама для приседаний – 1 шт., стойка для блинов – 1 шт., гантельный набор – 44 шт., диски 15кг.- 16 шт., 20кг.-18шт., 25 кг.-22 шт., 50 кг.- 4 шт., 10 кг.- 16 шт., 5 кг.-18 шт., 2,5 кг. – 14 шт., 2 кг.-2шт., 1,5 кг.- 2 шт., 1,25кг. – 2 шт., 1кг.-2 шт., 0,5 кг.-2 шт., гриф 8 кг – 1шт., 10 кг.- 2 шт., v-гриф – 10кг.-3 шт., гриф 20 кг- 8 шт. Учебно-наглядные пособия в виде, тематических плакатов. |
| 4     | 4. Зал аэробики, площадь 85 м <sup>2</sup>  | Оснащение зала аэробики: мультимедийное оборудование - 1 шт., степ-платформа - 18 шт., бодибары – 40 шт., стойка для бодибаров – 1шт., гантели – 60 шт., стойка для гантелей – 3 шт., амортизаторы для фитнеса (кольцо) – 13шт., экспандер многофункциональный – 20шт., набивные мячи – 26 шт., фитболы – 19 шт., коврик гимнастический – 25 шт., скакалки – 8 шт, тренажёр – 1 шт.  |
| 5     | 5. Зал борьбы, площадь 205 м <sup>2</sup>   | Оснащение зала борьбы: борцовский ковёр – 1 шт., штанга -1 шт., блины – 8 шт., шведская лестница оснащённая турником- 4.шт., шведская лестница оснащённая брусьями – 2 шт., козёл – 1шт., наклонная скамья для пресса -1шт., штанга – 1 шт. Воркаут площадка, площадь 193, 4 м <sup>2</sup> . Оснащение воркаут площадки: ши- рокий турник – 2шт., гнутые брусья – 1 шт., шведская стенка – 2 шт., четверной каскад турников для отжиманий и подтягиваний-1, гексагон из турников – 2шт., скамья для пресса – 2 шт., змейка-1шт., брусья двойные для отжиманий разноуровневые – 1шт., лавка с упорами «Воркаут»- 1 шт.   |
| 4     | 6. Плоскостные спортивные площадки  | Универсальная площадка для мини-футбола, бас-  |

|   |  |  |
|---|--|--|
|   |  | кетбола и волей-бола 496 м <sup>2</sup> .<br>Оснащение уни-версальной площадки для игры в мини-футбол: ворота мини-футбольные – 2 шт., сетка для мини-футбольных ворот – 2 шт., мяч – 10 шт. Оснащение уни-версальной площадки для игры в баскетбол: кольца баскетбольные – 2 шт., стойки баскетбольные – 2 шт., сетки баскетбольные – 2 шт., Оснащение уни-версальной площадки для игры в волейбол: волейбольные стойки – 1 шт., волейбольная сетка – 1 шт.   |
| 6 | <b>Учебные аудитории для самостоятельной работы студентов:</b><br><i>1. Зал фитнеса, площадь 230 м<sup>2</sup></i> | Оснащение зала фитнеса: жим вверх – 1 шт., бат-терфляй – 1 шт., жим горизонтальный – 1 шт., жим под углом вверх – 1 шт., разведение ног – 1 шт., сведение ног – 1 шт., сгибатель бедра(сидя) – 1 шт., разгибатель бедра(сидя) – 1 шт., голень машина – 1 шт., жим ногами – 1 шт., рычажная тяга – 1 шт., нижняя тяга – 1 шт., верхняя тяга – 1 шт., станок регулируемый, от 0 до 45°(пресс, спина), трицепс машина – 1 шт., бицепс машина – 1 шт., скамейка Скотта – 1 шт., скамейка для скручиваний – 1 шт., пресс машина – 1 шт., скамейка регулируемая 0-80° – 1 шт., скамейка для жима горизонтальная – 1 шт., скамейка горизонтальная – 1 шт., стойка для гантелей (для набора из 10 пар) – 1 шт., стойка под хромированные гантели – 1 шт., кроссовер – 1 шт., эллиптический тренажер – 3 шт., беговая дорожка – 6 шт., велотренажер – 3 шт., гантели – 30 шт., грифы – 7, степпер тренажер – 1 шт., шведская лестница с навесным оборудованием (брусья, турник) – 1 шт. блины |
| 7 | <i>2. Зал бокса, площадь 160 м<sup>2</sup></i>   | Оснащение зала бокса: боксерский ринг – 1 шт., боксерская груша – 6 шт., гребной тренажер – 1 шт., гантели – 20 шт., стойка под штанги – 1 шт., штанга – 3 шт., боксерские перчатки – 10 пар, шлем – 8 шт., мяч набивной – 8 шт., блины – 6 шт., шведская лестница с навесным оборудованием (брусья, турник) – 2 шт.   |
| 8 | <i>3. Тренажерный зал, площадь 50 м<sup>2</sup></i>  | Оснащение тренажерного зала: беговая дорожка – 2 шт., эллипсоидный тренажер – 3 шт., стол для армспорта – 1 шт., козел – 1 шт., многофункциональный силовой тренажер – 1 шт.   |
| 9 | <i>4. Зал тяжелой атлетики, площадь 210 м<sup>2</sup></i>  | Оснащение зала тяжелой атлетики: стойки Елитко для пауэрлифтинга – 5 шт., тренажер Гиперэкстензия – 2 шт., наклонная скамья для брюшного пресса – 3 шт., скамья Скотта – 2 шт., тренажер Гаккеншмита – 1 шт., тренажер для жима лежа ногами – 1 шт., горизонтальная скамья – 3 шт., скамья наколенная – 3 шт., тренажер разгибания ног сидя – 1 шт., тренажер сгибания ног лежа – 1 шт., тренажер для мышц спины – 1 шт., стойки для гантелей – 3 шт., рама для приседаний – 1 шт., стойка для блинов – 1 шт., гантельный набор – 44 шт., диски 15 кг. – 16 шт., 20 кг. – 18 шт., 25 кг. – 22 шт., 2,5 кг. – 14 шт., 50 кг. – 4 шт., 10 кг. – 16 шт., 5 кг. – 18 шт., 2  |

|    |   |   |
|----|---|---|
|    |   | кг.-2шт., 1,5 кг.- 2 шт.,1,25кг. –2 шт., 1кг.-2 шт., 0,5 кг.-2 шт., гриф8 кг – 1шт., 10 кг.- 2 шт., v-гриф – 10кг.-3 шт., гриф 20 кг- 8 шт. Учеб- но-наглядные пособия в виде, тематических плакатов.   |
| 10 | 5. Зал лёгкой ат-летики, площадь350 м <sup>2</sup>  | Оснащение зала (лёгкая атлетика): гимнастические скамейки – 7 шт., шведская лестница с навесным оборудованием (брусья, турник) – 6 шт., наклонная лестница для пресса – 2 шт.<br>Оснащение зала (настольный теннис): столы для настольного тенниса – 10 шт., оградительный барьер – 10 шт., мяч теннисный -50 шт., теннисные ракетки – 20 шт., сетки для тенниса – 10 шт.   |
| 11 | 6. Зал аэробики, площадь 85 м <sup>2</sup>          | Оснащение зала аэробики: мультимедийное оборудование - 1 шт., степ-платформа - 18 шт., бодибары – 40 шт., стойка для бодибаров – 1шт., гантели – 60 шт., стойка для гантелей – 3 шт., амортизаторы для фитнеса (кольцо) –13шт., экспандер многофункциональный – 20шт., набивные мячи – 26 шт., фитболы – 19 шт., коврик гимнастический – 25 шт., скакалки – 8 шт, тренажёр – 1шт.   |
| 12 | 7. Зал спортивных танцев, площадь 50 м <sup>2</sup> | Оснащение зала спортивных танцев: скамья – 9 шт.  |
| 13 | 8. Зал борьбы, площадь 205 м <sup>2</sup>           | Оснащение зала борьбы: борцовский ковёр – 1 шт., штанга -1 шт., блины – 8 шт., шведская лестница оснащённая турником- 4.шт., шведская лестница оснащённая брусьями – 2 шт., козёл – 1шт., наклонная скамья для пресса -1шт., штанга – 1 шт.   |
| 14 | 9. Плоскостные спортивные площадки                  | 3.1 Воркаут площадка, площадь 193, 4 м2. Оснащение воркаут площадки: ши-рокий турник – 2шт., гнутые брусья – 1 шт., шведская стенка – 2 шт., четверной каскад турников для отжиманий и подтягиваний-1, гексагон из турников – 2шт., скамья для пресса – 2 шт., змейка-1шт., брусья двойные для отжиманий разноуровневые – 1шт., лавка с упорами «Воркаут»- 1 шт.<br>3.2 Универсальная площадка для мини-футбола, баскетбола и волейбола 496 м2. Оснащение универсальной площадки для игры в мини-футбол: ворота мини-футбольные – 2шт., сетка для мини-футбольных ворот – 2 шт., мяч - 10шт. Оснащение универсальной площадки для игры в баскетбол: кольца баскетбольные- 2шт., стойки баскетбольные – 2 шт., сетки баскетбольные- 2шт., Оснащение универсальной площадки для игры в волейбол: волейбольные стойки - 1 шт., волейбольная сетка – 1 шт.<br>3.3 Универсальная площадка для волейбола, стритбола и бандбинтона 237,9 м2 Оснащение универсальной площадки для игры в волейбол: волейбольные стойки -2 шт., волейбольная сетка – 1 шт.<br>Оснащение универсальной площадки для игры в стритбол: кольца баскетбольные – 1 шт., стойки баскетбольные – 1 шт., сетки баскетбольные- 1 шт. |



|    |  |  |
|----|--|--|
|    |  | <p>Оснащение универсальной площадки для игры в бадминтон: сетка бадминтонная – 1 шт., ракетка – 6 шт.</p> <p>Площадки для мини-футбола, площадь 160 м<sup>2</sup>.</p> <p>Оснащение поля для мини-футбола: ворота мини-футбольные – 4 шт., сетка для мини-футбольных ворот – 4 шт., мяч – 6 шт.</p> <p>Футбольное поле площадь 2400 м<sup>2</sup>. Оснащение футбольного поля: ворота футбольные – 2 шт., сетка для футбольных ворот – 2 шт., мяч – 6 шт.</p> <p>Площадка для бадминтона, площадь 90 м<sup>2</sup></p> <p>Оснащение поля для бадминтона: сетка бадминтонная – 2 шт., ракетка – 6 шт., стойки бадминтонные – 4 шт.</p> <p>Спортивная площадка полоса препятствий, площадь 120 м<sup>2</sup> Оснащение: Шведские лестницы – 8 шт., брусья – 2 шт., турник – 2 шт., лабиринт – 1 шт., рукоход – 1 шт., бревно – 1 шт.</p> |
| 15 | <p><b>Учебная аудитория для групповых и индивидуальных консультаций:</b><br/>Зал лёгкой атлетики, площадь 350 м<sup>2</sup></p>        | <p>Оснащение зала (лёгкая атлетика): гимнастические скамейки – 7 шт., шведская лестница с навесным оборудованием (брусья, турник) – 6 шт., наклонная лестница для пресса – 2 шт.</p>   |
| 16 | <p><b>Учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации</b><br/>1. Зал лёгкой атлетики, площадь 350 м<sup>2</sup></p> | <p>Оснащение зала (лёгкая атлетика): гимнастические скамейки – 7 шт., шведская лестница с навесным оборудованием (брусья, турник) – 6 шт., наклонная лестница для пресса – 2 шт.</p>   |
| 17 | <p>2. Воркаут площадка, площадь 193, 4 м<sup>2</sup></p>   | <p>Оснащение воркаут площадки: широким турник – 2 шт., гнутые брусья – 1 шт., шведская стенка – 2 шт., четверной каскад турников для отжиманий и подтягиваний – 1, гексагон из турников – 2 шт., скамья для пресса – 2 шт., змейка – 1 шт., брусья двойные для отжиманий – 1 шт., лавка с упорами «Воркаут» – 1 шт.</p>  |

### 13. Особенности реализации дисциплины лиц с ограниченными возможностями здоровья

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

#### а) для слабовидящих:

- на зачете/экзамене присутствует ассистент, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (он помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе записывая под диктовку);
- задания для выполнения, а также инструкция о порядке проведения зачета/экзамена оформляются увеличенным шрифтом;
- задания для выполнения на зачете / экзамене зачитываются ассистентом;
- письменные задания выполняются на бумаге, надиктовываются ассистенту;
- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
- студенту для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство;

**в) для глухих и слабослышащих:**

- на зачете/экзамене присутствует ассистент, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (он помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе записывая под диктовку);
- зачет/экзамен проводится в письменной форме;
- обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости поступающим предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
- по желанию студента зачет/экзамен может проводиться в письменной форме;

**д) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (тяжелыми нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей):**

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту;
- по желанию студента зачет/экзамен проводится в устной форме.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 21.03.02 «Землеустройство и кадастры» и учебного плана по профилю подготовки «Городской кадастр»

Авторы:

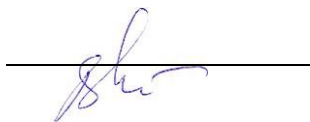


Преподаватель Иванников А.И.

Рецензенты:



канд.пед.наук., доцент Тарасов П.В.



Ст.преподаватель Новиков В.Д.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания и спорта протокол № 34 от «11» мая 2022 г. и признана соответствующей требованиям ФГОС ВО и учебного плана по направлению подготовки 21.03.02 «Землеустройство и кадастры» профилю подготовки «Городской кадастр»

Руководитель ОП



А.В. Лошаков

Зав. кафедрой



кан.пед.наук, доцент П.В.Тарасов

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии факультета агробиологии и земельных ресурсов протокол № 6 от «11» мая 2022 г. и признана соответствующей требованиям ФГОС ВО и учебного плана по направлению подготовки 21.03.02 «Землеустройство и кадастры» профилю подготовки «Городской кадастр»

**Аннотация рабочей программы дисциплины**  
**«Физическая культура и спорт»**  
 по подготовке обучающегося по программе бакалавриата  
 по направлению подготовки

|   |  |
|---|--|
| 38.03.02  | «Землеустройство и кадастры»   |
| код   | Наименование направления подготовки/специальности  |
|   | «Городской кадастр»  |
|   | Профиль/магистерская программа/специализация   |
| <b>Форма обучения – очная.</b>  |  |
| <b>Общая трудоемкость изучения дисциплины составляет</b> <u>2</u> <b>ЗЕТ, <u>72</u> час.</b>            |  |
| <b>Программой дисциплины предусмотрены следующие виды занятий</b>                                       | <u>Очная форма обучения:</u> лекции – 8ч., в том числе практическая подготовка - ч. практические (лабораторные) занятия – 4 ч., в том числе практическая подготовка - ч., самостоятельная работа – 60 ч., в том числе практическая подготовка - _ ч., контроль - ч.  |
| <b>Цель изучения дисциплины</b>   | Целью освоения дисциплины физической культуры и спорта являются формирование общего образования личности студента, характеризующейся определенным уровнем специальных знаний и интеллектуальных способностей, приобретенных в результате воспитания, образования и воплощенных посредством компетенций (знаний, умений, навыков) в различные виды физкультурно-спортивной деятельности, культуру здорового образа жизни, физическое самосовершенствование, духовность и психофизическое здоровье                   |
| <b>Место дисциплины в структуре ОП ВО</b>   | Учебная дисциплина Б1.О.41 «Физическая культура и спорт» является дисциплиной обязательной части программы   |
| <b>Компетенции и индикатор (ы) достижения компетенций, формируемые в результате освоения дисциплины</b> | <b>Универсальные компетенции</b><br><b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности<br>УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни .<br>УК-7.2 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности |
| <b>Знания, умения и навыки, получаемые в процессе изучения дисциплины</b>                               | Знания:<br>Методов поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни . (УК-7.1)<br>Методов соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности(УК-7.2 )  |

|   |   |
|---|---|
|   | <p>Умения:</p> <p>Использовать методы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни . (УК-7.1)</p> <p>Использовать. пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. (УК-7.2 )</p>   |
|   | <p>Навыки и/или трудовые действия</p> <p>Практического применения методов поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни . (УК-7.1)</p> <p>Практического применения методов соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. (УК-7.2 )</p> |
| <b>Краткая характеристика учебной дисциплины (основные разделы и темы) Тема 1</b> | <b>Тема 1.</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов   |
|   | <b>Тема 2.</b> Всеобщая история физической культуры и спорта  |
|   | <b>Тема 3 .</b> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО.   |
|   | <b>Тема 4.</b> Социально-биологические основы физической культуры   |
|   | <b>Тема 5.</b> Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья   |
|   | <b>Тема 6.</b> Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности студента.  |
|   | <b>Тема 7.</b> Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания  |
|   | <b>Тема 8.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями   |
|   | <b>Тема 9.</b> Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений  |
|   | <b>Тема 10.</b> Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом  |
|   | <b>Тема 11.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов в вузах  |
|   | <b>Тема 12.</b> Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста   |
|   | <b>Тема 13.</b> Гигиена физического воспитания и спорта   |
|   | <b>Тема 14.</b> Лечебная физическая культура при различных отклонениях в здоровье   |
|   | <b>Тема 15.</b> Спорт и допинг  |
|   | <b>Тема 16.</b> Организация и проведение спортивных праздников и соревнований   |
| <b>Форма контроля</b>   | <u>Очная форма обучения: семестр 1,3 – зачет</u>  |

|                  |  |
|------------------|--|
| <b>Автор(ы):</b> | Преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Иванников А.И. |
|------------------|--|