Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Бенин Дмитрий Михайлович
Должность: И.о. директора института мелиорации, водного хозяйства и строительства имени А.Н. Костякова
Дата подписания: 21.11.2025 09:46:09
Уникальный программный ключ:
dcb6dc8315334aed86f2a7c5a0ce2cf217be1e29

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ – МСХА имени К.А. ТИМИРЯЗЕВА»
(ФГБОУ ВО РГАУ - МСХА имени К.А. Тимирязева)

Учебно-методическое управление
Кафедра физической культуры

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора института мелиорации, водного хозяйства и строительства имени А.Н. Костякова
_____ Д.М. Бенин
"26" августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
Б.1.О.07 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

для подготовки бакалавров

ФГОС ВО

Направление: 35.03.01 Лесное дело

Направленность: Цифровое лесное хозяйство

Курс I

Семестр 1

Форма обучения очная

Год начала подготовки 2025

Москва, 2025

Разработчики: **Маркин Э.В., к.п.н., доцент** _____
Никифорова О.Н., к.п.н., доцент _____
«26» августа 2025 г.

Рецензент: **Ивашкова Е.Э., к.п.н., доцент** _____
«26» августа 2025 г.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 35.03.01 Лесное дело и учебных планов

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры физической культуры протокол № 01 от «26» августа 2025 г.

Заведующий кафедрой физической культуры _____ Маркин Э.В.

Согласовано:
Председатель учебно-методической комиссии института мелиорации, водного хозяйства и строительства имени А.Н. Костякова
Гавриловская Н.В., к.т.н., доцент _____
«26» августа 2025 г.

И.о. заведующего выпускающей кафедрой землеустройства и лесоводства
Безбородов Ю.Г., д.т.н., доцент _____
«26» августа 2025 г.

Заведующий отделом комплектования ЦНБ / _____ Сидорова Д.А.

Содержание

АННОТАЦИЯ		**5**
1.	**ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**	**5**
2.	**МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ**	**6**
3.	**ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**	**6**
4.	**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**	**7**
	4.1. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ТРУДОЕМКОСТИ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ВИДАМ РАБОТ ПО СЕМЕСТРАМ	7
	4.2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	7
	4.3. ЛЕКЦИИ/ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ	8
5.	**ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**	**11**
6.	**ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**	**12**
	6.1. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	13
	6.2. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ	20
7.	**ОСОБЫЙ ПОРЯДОК ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ-ИНВАЛИДОВ И СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**	**21**
	7.1. ПЕРЕЧЕНЬ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ (ВОПРОСЫ ДИСКУССИИ) ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ И ИНВАЛИДОВ	23
	7.2. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ (ВОПРОСОВ ДИСКУССИИ)	24
8.	**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННО ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**	**24**
	8.1. ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА	24
	8.2. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА	24
	8.3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ, РЕКОМЕНДАЦИИ И ДРУГИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЗАНЯТИЯМ	24
9.	ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	25
10.	**ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**	**25**
		25
10.	**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ СТУДЕНТАМ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**	**26**
	ВИДЫ И ФОРМЫ ОТРАБОТКИ ПРОПУЩЕННЫХ ЗАНЯТИЙ	27
11.	**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯМ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**	**27**

АННОТАЦИЯ
рабочей программы учебной дисциплины Б.1.О.07 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» для подготовки бакалавра по направлению 35.03.01 Лесное дело направленности Цифровое лесное хозяйство (бакалавриат)

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

Место дисциплины в учебном плане: дисциплина включена в обязательную часть дисциплин блока Б1 учебного плана по направлению подготовки **35.03.01 Лесное дело (Б1.О.07)**.

Требования к результатам освоения дисциплины: в результате освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» у студентов формируется универсальная компетенция **УК – 7, а также формируются индикаторы универсальной компетенции УК-7.1 и УК-7.2.** В результате освоения универсальной компетенции выпускник должен быть *способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.* В результате формирования индикатора УК-7.1 выпускник должен уметь *поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.* В результате формирования индикатора УК-7.2 выпускник должен уметь *использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.*

Краткое содержание дисциплины: Учебные занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт», проводятся в форме контактной работы и самостоятельной работы. Контактная работа включает теоретические (лекции) и практические учебные занятия.

Теоретических раздел охватывает следующие темы: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в сохранении и укреплении здоровья. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих бакалавров. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.

Практический раздел охватывает: Определение качественных характеристик результативности образовательно-воспитательного процесса по физической культуре. Методики оценки функционального состояния организма, двигательной активности, суточных энергетических затрат и общей физической работоспособности». Методы оценки уровня состояния здоровья. Формы занятий физическими упражнениями. Структура и содержание учебного занятия оздоровительной направленности. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов. Физические упражнения как средство активного отдыха. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом (тестирование двигательных качеств и способностей, оценка физического развития; дневник самоконтроля; освоение приемов массажа и самомассажа).

Самостоятельная работа включает некоторые темы входящие в теоретический раздел дисциплины для закрепления и расширения знаний.

При освоении дисциплины «Физическая культура и спорт» инвалидами и лицами с ОВЗ учитываются особенности их психофизического развития и индивидуальные возможности, обеспечивается коррекция нарушений развития и социальная адаптация указанных лиц.

Общая трудоемкость дисциплины: 72 часа (2,0 зач.ед.)

Промежуточный контроль: зачет.

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

Дисциплина «Физическая культура и спорт» включена в обязательный перечень дисциплин блока Б1 учебного плана.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуется в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта, ОПОП ВО и Учебного плана по направлению подготовки **35.03.01 Лесное дело направленности Лесное и лесопарковое хозяйство (Б.1.О.07).**

Предшествующими курсами, на которых непосредственно базируется дисциплина «Физическая культура и спорт» является: «Безопасность жизнедеятельности».

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является основополагающей для изучения следующих дисциплин: «Базовая физическая культура», «Базовые виды спорта».

Особенностью дисциплины является ее широкая общеобразовательная направленность, наличие теоретических и практических занятий, самостоятельной работы и итоговой аттестации.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья реализуется индивидуально с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся компетенций, представленных в таблице 1.

Таблица 1

Требования к результатам освоения учебной дисциплины

№ п/п	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	Индикаторы компетенций	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:		
				знать	уметь	владеть
1.	**УК-7**	способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**УК-7.1.** поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности	выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности
			УК-7.2. использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельност	влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек	выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2,0 зач.ед. (72 часа), их распределение по видам работ представлено в таблице 2.

4.1. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ТРУДОЁМКОСТИ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ВИДАМ РАБОТ ПО СЕМЕСТРАМ

Таблица 2

Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ по семестрам
(для студентов основного, подготовительного и спортивного отделения)

Виды учебной работы	**Трудоемкость**	
	Часы	**по семестру**
		1
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	**72**	**72**
Контактная работа:	**50,25**	**50,25**
Аудиторная работа:	**50,25**	**50,25**
лекции (Л)	16	16
Практические занятия (ПЗ)	34	34
Контактная работа на промежуточном контроле (КРА)	0,25	0,25
Самостоятельная работа (СРС)	**21,75**	**21,75**
Самостоятельное изучение разделов, самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала, алгоритм составления комплекса упражнений)	11,75	11,75
Подготовка к зачету	9	9
Вид промежуточного контроля:		зачет

Таблица 2а

Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ по семестрам
(для студентов специального медицинского отделения)

Виды учебной работы	**Трудоемкость**	
	Часы	**по семестрам**
		1
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	**72**	**72**
Контактная работа:		
Аудиторная работа:	**52,25**	**52,25**
лекции (Л)	16	16
Практические занятия (ПЗ)	34	34
Контактная работа на промежуточном контроле (КРА)	0,25	0,25
Самостоятельная работа (СРС)	**21,75**	**21,75**
Самостоятельное изучение разделов, самоподготовка	11,75	11,75

(проработка и повторение лекционного материала, подготовка реферата)*		
Подготовка к зачету	9	9
Вид промежуточного контроля:		зачет

*Индивидуально для студентов, пропустивших более 50% учебных занятий по болезни.

4.2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 3

Тематический план учебной дисциплины

Наименование разделов и тем дисциплин (укрупнёно)	**Всего**	**Аудиторная работа**			**Внеаудиторная работа СР**
		Л	**ПЗ**	**ПКР**	
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта	**37,75**	**16**			**21,75**
Тема 1. Общие основы теории физической культуры и спорта	18,75	8			10,75
Тема 2. Методологические основы физической культуры и спорта	19	8			11
Раздел 2. Технологии двигательной деятельности	**34,25**		**34**		
Тема 1. Развитие и совершенствование физических качеств	30		30		
Тема 2. Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	4		4		
Контактная работа на промежуточном контроле (КРА)	0,25			0,25	
Всего за I семестр	**72**	**16**	**34**	**0,25**	**21,75**
Итого по дисциплине	**72**	**16**	**34**	**0,25**	**21,75**

Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта

Тема 1. Общие основы теории физической культуры и спорта.

1. Понятия физическая культура, спорт, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, физическая подготовка, физическая подготовленность.
2. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
3. Формы организации и проведения занятий по физической культуре и спорту.
4. Структура учебного занятия по физической культуре и спорту.
5. Особенности организации спортивных мероприятий в вузе.
6. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
7. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность.
8. Влияние образа жизни на здоровье.
9. Здоровый образ жизни и его составляющие.
10. Критерии эффективности здорового образа жизни.
11. Общая физическая подготовка, её цели и задачи.
12. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках.
13. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
14. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи.

Тема 2. Методологические основы физической культуры и спорта.

1. Средства физической культуры и спорта.
2. Классификации физических упражнений.
3. Методы физического воспитания.
4. Средства и методы развития физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей).
5. Этапы обучения двигательным действиям.
6. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
7. Методики эффективных и экономических способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание)
8. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
9. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.
10. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание.
11. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности.
12. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.

Раздел 2. Технологии двигательной деятельности

Тема 1. Развитие и совершенствование физических качеств.

1. Сила, средства и методы развития силовых способностей.
2. Быстрота, средства и методы развития скоростных способностей.
3. Гибкость, средства и методы развития гибкости.
4. Выносливость, средства и методы развития выносливости.
5. Ловкость, средства и методы развития координационных способностей.

Тема 2. Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом.

1. Критерии оценки физического развития человека в зависимости от возраста, пола, физической подготовленности.
2. Критерии оценки функциональных возможностей организма человека.
3. Взаимосвязь уровня физического развития, физической подготовленности и функционального состояния.
4. Ведение дневника самоконтроля. Объективные и субъективные методы оценки состояния занимающегося.

4.3. ЛЕКЦИИ/ ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Таблица 4

Содержание лекций, практических занятий и контрольные мероприятия

№ п/п	№ раздела	№ и название лекций/ практических занятий	Формируемые компетенции	Вид контрольного мероприятия	Кол-во часов
1.	**Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта**				
	Тема 1. Общие основы теории физической культуры и спорта	Лекция № 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	УК-7		2
		Лекция № 2. Социально - биологические основы физической культуры	УК-7		2
		Лекция № 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в сохранении и укреплении здоровья	УК-7		2
		Лекция № 4. Общая физическая подготовка студентов в образовательном процессе	УК-7	Рубежное тестирование по лекциям 1-4	2
	Тема 2. Методологические основы физической культуры и спорта	Лекция № 5. Спортивная подготовка студентов в системе физического воспитания	УК-7		2
		Лекция № 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	УК-7		2
		Лекция № 7. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	УК-7		2
		Лекция № 8. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	УК-7	Рубежное тестирование по лекциям 5-8	2
2.	**Раздел 2. Технологии двигательной деятельности**				
	Тема 1. Развитие и совершенствование физических качеств	Практическое занятие № 1. Развитие и совершенствование выносливости	УК-7	Составление и демонстрация комплекса физических упражнений	10
		Практическое занятие № 2. Развитие и совершенствование гибкости	УК-7	Составление и демонстрация комплекса физических упражнений	4
		Практическое занятие № 3. Развитие и совершенствование скоростных способностей	УК-7	Составление и демонстрация комплекса физических упражнений	6
		Практическое занятие № 4. Развитие и совершенствование координационных способностей	УК-7	Составление и демонстрация комплекса физических упражнений	6
		Практическое занятие № 5. Развитие и совершенствование силовых способностей	УК-7	Составление и демонстрация комплекса физических упражнений	4
	Тема 2. Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	Практическое занятие № 6. Оценка физического развития	УК-7	Устный опрос, реферат*, вопросы дискуссии**	2
		Практическое занятие № 7. Оценка функциональной подготовленности	УК-7	Устный опрос, реферат*, вопросы дискуссии**	2

**для студентов специальной медицинской группы*

***для студентов-инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья*

Таблица 5

Перечень вопросов для самостоятельного изучения дисциплины

№ п/п	№ раздела и темы	Перечень рассматриваемых вопросов для самостоятельного изучения
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта		
1.	Тема 1. **Общие основы теории физической культуры и спорта**	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Физическая культура личности. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Средства и основные составляющие физической культуры. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья.

№ п/п	№ раздела и темы	Перечень рассматриваемых вопросов для самостоятельного изучения
		Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта (УК-7)
2.	Тема 2. **Методологические основы физической культуры и спорта**	Методы регулирования психоэмоционального состояния. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по системе физических упражнений. Методика проведения учебно-тренировочного занятия. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методики эффективных и экономических способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание) Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат (УК-7)

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Таблица 6

Применение активных и интерактивных образовательных технологий

№ п/п	Тема и форма занятия		Наименование используемых активных и интерактивных образовательных технологий
1.	**Общие основы теории физической культуры и спорта**	4 Л	лекция-презентаци тестовые технологии
2.	**Методологические основы физической культуры и спорта**	4 Л	лекция-презентация тестовые технологии
3.	**Развитие и совершенствование физических качеств**	15 ПЗ	обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа) технологии развивающего обучения здоровьесберегающие технологии исследовательские методы в обучении личностно-ориентированные технологии, дискуссия (для студентов с ОВЗ)
4.	**Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом**	2 ПЗ	технология развивающего обучения технология самоанализа и коррекции действий исследовательские методы в обучении личностно-ориентированные технологии, дискуссия (для студентов с ОВЗ)

6. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная работа по дисциплине «Физическая культура и спорт» построена на основе балльно-рейтинговая система контроля и успеваемости студентов.

В основу балльно-рейтинговой системы (БРС) положены принципы, в соответствии с которыми формирование рейтинга студента осуществляется в ходе текущего, промежуточного контроля и промежуточной аттестации знаний.

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп здоровья по медицинским показателям.

Перечень оценочных материалов по дисциплине «Физическая культура и спорт»

№ п/п	Наименование оценочного материала (ОМ)	Краткая характеристика оценочного материала	Представление оценочного материала в фонде
1	Реферат*	Средство контроля, организованное как самостоятельная работа студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее (для студентов специальной медицинской группы).	Перечень тем для написания реферата (разд. 6.1)
2	Тесты	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося	Фонд тестовых заданий (разд. 6.1)
3	Посещаемость (за весь семестр)	Средство учета регулярности посещений практических и теоретических занятий	Рейтинговая система учета посещаемости учебных занятий студентами (разд. 6.2.2)
4	Вопросы дискуссии (для студентов-инвалидов и	Система стандартизированных заданий, позволяющая оценить усвоение разделов дисциплины и уровень знаний обучающегося,	Фонд индивидуальных заданий

	студентов с ограниченными возможностями здоровья)	организованное в виде собеседования лично или дистанционно преподавателя и обучающегося	(разд. 7.1, разд. 7.2)
5	Зачет	Средство промежуточного контроля усвоения разделов дисциплины, организованное в виде собеседования преподавателя и обучающегося.	Перечень вопросов к усному опросу, итоговые критерии оценивания (разд. 6.1.3, разд. 6.2.4)

**для студентов специальной медицинской группы*

6.1. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1) ОМ №1: ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
2. Организация самостоятельных занятий.
3. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
4. Гигиена самостоятельных занятий.
5. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.
6. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
8. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
9. Врачебный контроль, его содержание и задачи.
10. Педагогический контроль. Его виды, содержание и задачи.
11. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
12. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля
13. Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями по показаниям пульса, жизненного объема легких и частоте дыхания.
14. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.
15. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.
16. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
17. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
18. Адаптация к физическим упражнениям.
19. Особенности ЛФК, корригирующей гимнастики и т. п. Методика составления программ по физической культуре с оздоровительной, рекреационной направленностью.
20. Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.
21. Понятие об утомлении и переутомлении. Средства восстановления.
22. Изменение показателей функционального состояния организма под воздействием регулярных занятий физической культурой и спортом.
23. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
24. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
25. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
26. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний средствами физической культуры и спорта.
27. Виды физических нагрузок, их интенсивность.
28. Особенности занятий физической культурой и спортом для лиц с ограниченными возможностями здоровья в вузе.
29. Понятие гиподинамии, гипокинезия, гипердинамии.
30. Здоровье человека и факторы, его определяющие. Требования к организации здорового образа жизни (ЗОЖ).
31. Взаимосвязь физической и умственной деятельности.
32. Системы дыхательного тренинга по К. П. Бутейко, по А. Н. Стрельниковой, аппарат В. В. Фролова.
33. Методы снятия напряженности при занятиях компьютером (влияние).

2) ОМ №2: ТИПОВЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

1. Физическая культура представляет собой…
1) учебный предмет в школе;
2) выполнение упражнений;
3) процесс совершенствования возможностей человека;
4) часть человеческой культуры.

2. Отличительным признаком физической культуры является…
1) воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;
2) физическое совершенство;
3) выполнение физических упражнений;
4) занятия в форме уроков.

3. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение…
1) развития резервных возможностей организма человека;
2) физической подготовленности человека к жизни;
3) сохранения и восстановление здоровья;
4) подготовку к профессиональной деятельности.

4. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на …
1) развитие физических качеств людей;
2) поддержание высокой работоспособности людей;
3) сохранения и укрепления здоровья людей;
4) подготовку к профессиональной деятельности.

5. Задачи по упрочению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе…
1) закаливания и физиотерапевтических процедур.
2) обеспечения полноценного физического развития.
3) совершенствования телосложения.
4) формирования двигательных умений и навыков.
6. Физическая подготовка представляет собой …
1) процесс обучения движениям и воспитания физических качеств;
) уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью;
3) физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом;
4) процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.
7. Физическими упражнениями называются…
1) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;
2) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;
3) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;
4) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.
8. Техникой физических упражнений принято называть…
1) способ целесообразного решения двигательной задачи;
2) способ организации движений при выполнении упражнений;
3) состав и последовательность движений при выполнении упражнений;
4) рациональную организацию двигательных действий.
9. Замена одних видов деятельности другими, регулируемая режимом дня, позволяет поддерживать работоспособность в течение дня потому, что …
1) положительно сказывается на физическом и психическом состоянии человека;
2) снимается утомление нервных клеток головного мозга;
3) ритмичное чередование работы с отдыхом предупреждает возникновение перенапряжения;
4) притупляется чувство общей усталости и повышается тонус организма.
10. Тяжелая степень переутомления при умственном труде характеризуется …
1) Угнетением, резкой раздражительностью, бессонницей
2) Хорошим настроением
3) Ощущением тяжести в голове
4) Отсутствием снижения умственной работоспособности
11. Работоспособность – это…
1) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;
2) способность укреплять состоянием здоровья и повышением двигательных возможностей;
3) способность выполнять конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности;
4) способность развивать резервные возможности организма человека.
12. Под физическим развитием понимается…
1) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;
2) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
3) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;
4) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.
13. Для формирования телосложения малоэффективны упражнения…
1) способствующие повышению быстроты движений;
2) способствующие снижению веса тела;
3) объединенные в форме круговой тренировки;
4) способствующие увеличению мышечной массы.
14. Свойство опорно-двигательного аппарата, обусловливающее возможность выполнения движений с большой амплитудой, обозначается как…
1) гибкость;
2) ловкость;
3) быстрота;
4) реакция.
15. Систематически и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье так как …
1) поступают питательные вещества к системам организма;
2) повышаются возможности дыхательной системы;
3) организм легче противостоит простудным и инфекционным заболеваниям;
4) способствуют повышению резервных возможностей организма.
16. Под здоровьем понимают такое состояние человека, при котором …
1) его органы и системы работают эффективно и экономно;
2) быстро восстанавливается после физических и психических нагрузок;
3) легко переносятся неблагоприятные климатические условия; 4) наблюдается все перечисленное.
17. Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения?
1) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы;
2) упражнения, способствующие снижению массы тела;
3) упражнения, объединенные в форме круговой тренировки;
4) упражнения, способствующие повышению быстроты движений.

3) ОМ №6: ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ, ВЫНОСИМЫХ НА ПРОМЕЖУТОЧНУЮ АТТЕСТАЦИЮ (УСТНЫЙ ОПРОС) ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

1. Понятия «физическая культура», «спорт», «физическое воспитание».
2. Физическое развитие, физическое совершенство. Физическая подготовка и двигательная активность человека.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и ее задачи.
4. Здоровый образ жизни и факторы его составляющие. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни.
5. Социальные и биологические факторы, их влияние на физическое развитие человека. Воздействие экологических факторов на организм.
6. Физическая культура как средство борьбы с гиподинамией и гипокинезией.
7. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) студента. Их характеристики.
8. Средства физической культуры.

9. Оздоровительные силы природы как средство физической культуры.
10. Сила. Средства и методы развития силы.
11. Гибкость. Средства и методы развития гибкости.
12. Ловкость. Средства и методы развития ловкости.
13. Выносливость. Средства и методы развития выносливости.
14. Быстрота. Средства и методы развития быстроты.
15. Врачебный контроль при занятиях физической культурой, его цель. Критерии физического развития и физической подготовленности.
16. Самоконтроль, основные методы. Дневник самоконтроля спортсмена.
17. Двигательный режим бакалавра (психолога, соц. работника, соц. педагога, юриста, социолога, экономиста, программиста и др.). Методы профилактики профессиональных заболеваний.
18. Основные формы производственной физической культуры.
19. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели, задачи и различия.
20. Студенческий спорт. Организация и планирование спортивной подготовки в вузе.
21. Лечебная физическая культура при заболеваниях.
22. Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.

6.2. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

Результатом проверки компетенций на разных этапах формирования, полученных студентом в ходе освоения данной дисциплины, является оценка, выставляемая в соответствии со следующими критериями:

6.2.1. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ КАЧЕСТВА ПОДГОТОВКИ РЕФЕРАТА*

Изложенное понимание реферата как целостного авторского текста определяет критерии его оценки:

Новизна текста: актуальность темы исследования; новизна и самостоятельность в постановке проблемы, формулирование нового аспекта известной проблемы в установлении новых связей (межпредметных, внутрипредметных, интеграционных); умение работать с исследованиями, критической литературой, систематизировать и структурировать материал; точность авторской позиции, самостоятельность оценок и суждений.

Степень раскрытия сущности вопроса: соответствие плана теме реферата;соответствие содержания теме и плану реферата; полнота и глубина знаний по теме; обоснованность способов и методов работы с материалом; умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме).

Обоснованность выбора источников: оценка использованной литературы: привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. журнальные публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.).

Соблюдение требований к оформлению: насколько верно оформлены ссылки на используемую литературу, список литературы; оценка грамотности и культуры изложения (в т.ч. орфографической, пунктуационной, стилистической культуры), владение терминологией; соблюдение требований к объёму реферата.

Оценка **«отлично»** ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка **«хорошо»** – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка **«удовлетворительно»** – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности, тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Оценка **«неудовлетворительно»**, продвинутый уровень не достигнут – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

**для студентов специальной медицинской группы*

6.2.2. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ТЕСТИРОВАНИЯ

При тестировании все верные ответы берутся за 100%. Оценка выставляется в соответствии с таблицей:

Процент выполнения заданий	**Баллы**
90-100%	5
75-90%	4
50-75%	3
менее 50%	2

6.2.3. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОСЕЩАЕМОСТИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТАМИ (**ОС №4**)

№ п/п	**Оценочные средства**	**Уровень выполнения**	**Оценка в баллах (одно занятие – один балл)**
1	Посещаемость (за весь семестр)	100 % 75 % 50 % 25 % менее 25 % не посещал	25+5 20 15 10 5 0

Примечание: регулярность посещений практических занятий может оцениваться дополнительно до 20 баллов. За одно посещение практического занятия студенты специального медицинского отделения получают 2балла.

6.2.4. ИТОГОВЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Промежуточный контроль – зачет в конце курса.

Оценка за семестр определяется как сумма положительных оценок по всем разделам учебной деятельности: знание теоретического раздела, посещение практических занятий, демонстрация комплексов упражнений, защита реферата, ответы на вопросы устного опроса, вопросов дискуссии. По итогам всех разделов выводится средний балл за семестр от 50 до 100.

«Зачтено» выставляется при набранных баллах не менее 50.

«Не зачтено» выставляется при балле ниже 50.

Студенты, набравшие менее 5 баллов к зачету не допускаются.

7. ОСОБЫЙ ПОРЯДОК ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ-ИНВАЛИДОВ И СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт» для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья регламентировано Федеральными государственными образовательными стандартами высшего образования и Положением *об обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья в Российском государственном аграрном университете – МСХА имени К. А. Тимирязева (утверждено Ученым советом 29 августа 2016 г., протокол № 13) и Положением о порядке проведения учебных занятий по дисциплинам (модулям) физической культуры и спортом в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Российский аграрный университет – МСХА имени К.А. Тимирязева» (утверждено Ученым советом 24 апреля 2017 г., протокол № 10).*

Обучение студентов с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся. Учебный процесс по дисциплине с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляют преподаватели кафедры физической культуры, имеющие квалификацию специалиста по адаптивной физической культуре.

Специалист по адаптивной физической культуре проводит групповые и индивидуальные занятия по адаптивной физической культуре с лицами с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех нозологических групп. Специалист по адаптивной физической культуре в зависимости от рекомендаций медико-социальной экспертизы разрабатывает комплекс специальных занятий, направленных на максимальную коррекцию отклонений в развитии, а также ведет воспитательную, рекреационно-досуговую, оздоровительную работу с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья.

Занятия по физической культуре и спорту для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья могут быть организованы как совместно с обучающимися специальных медицинских групп, так и в отдельных группах состоящих только из данной категории студентов. Во время занятий используются социально активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создание комфортного психологического климата в студенческой группе.

В зависимости от нозологии обучающегося и степени ограниченности возможностей в соответствии с рекомендациями службы медико-социальной экспертизы или психолого-медико-педагогической комиссии, занятия для студентов с ОВЗ могут быть организованы в следующих видах:

- подвижные занятия в специально оборудованных спортивных, тренажерных залах, бассейне и на открытом воздухе;
– занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта;
– лекционные занятия;

Освоение дисциплины для инвалидов и лиц с ограничениями в передвижении может осуществляться с использованием **дистанционных технологий**. Дистанционное обучение способствует непосредственной коммуникации с преподавателем, осуществляющим контроль за освоением знаний и аттестацию по дисциплине.

Физическую культуру и спорт студентов с ограниченными возможностями здоровья можно рассматривать как коррекционно-компенсаторную и лечебно-оздоровительную форму воздействия на двигательную недостаточность, как средство реадаптации двигательных нарушений.

Группы коррекционно-развивающих задач решаемые в процессе освоения дисциплины студентами-инвалидами и студентами с ограниченными возможностями здоровья:

1. Коррекция техники основных движений - ходьбы, бега, плавания, прыжков, лазанья, перелезания, метания, мелкой моторики, симметричных и асимметричных движений, упражнений с предметами и др.

2. Коррекция и развитие координационных способностей - согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и т.п.

3. Коррекция и развитие физической подготовленности - мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах.

4. Компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции.

5. Профилактика и коррекция соматических нарушений - осанки, сколиоза, плоскостопия, телосложения, дыхательной и сердечносо-судистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма и микротравм.

6. Коррекция и развитие сенсорных систем:

-дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;

- развитие зрительной и слуховой памяти;

- развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям;

-дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.п.

7. Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности - зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.п.

Освоение дисциплины студентами с нарушениями зрения выстраивается через реализацию следующих педагогических принципов: наглядности, индивидуализации, коммуникативности на основе использования информационных технологий.

Занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» направлены на:

- использование звуковых сигналов: метроном, бубен, свисток, хлопки, голос учителя, звук впереди идущего, озвученные мячи (разных величин и фактур), озвученные игрушки, погремушки и технических средств обучения;
- регулярное «прослушивание» студентами-инвалидами с нарушениями зрения себя и своих товарищей при выполнении различных упражнений для развития ориентировочного слуха;
- развитие осязания как предметно-познавательного средства (овладение приемами осязательного восприятия учебного материала тремя способами: кистевым, ладонным, пальцевым);
- сочетание работы сохранных анализаторов (зрительного, слухового и тактильного);
- развитие сенсомоторики, мышечно-двигательной чувствительности;

- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь (при необходимости);
- обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-проводника, к зданиям спортивных комплексов.

Освоение дисциплины студентами с нарушениями слуха выстраивается через реализацию следующих педагогических подходов: дозирование физических нагрузок; применение специальных форм и методов обучения, оригинальных наглядных пособий, расширяющих познавательные возможности студентов.

Занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» направлены на:

- повышение силы основных мышечных групп туловища и рук, скоростно-силовых качествах, скоростных качеств;
- коррекции функции статического и динамического равновесия;
- коррекции функции вестибюлярного аппарата;
- развитие точной координации и неуверенности движений;
- повышении уровня ориентировки в пространстве;
- увеличении скорости выполнения отдельных движений и темпа двигательной деятельности в целом.

Освоение дисциплины студентами с нарушениями опорно-двигательного аппарата выстраивается через принцип коррекционной направленности и реализуется в следующих направлениях:

- коррекция техники основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания, мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений;
- коррекция и развитие физической подготовленности – мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;
- коррекция и развитие координационных способностей
- нормализация произвольных движений верхних и нижних конечностей;
- коррекция мелкой моторики и манипулятивной функции рук;
- профилактика и коррекция контрактур.
- развитие согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и др.;
- компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;
- профилактика и коррекция соматических нарушений, осанки, сколиоза, плоскостопия, дыхательной и сердечнососудистой систем;
- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- развитие зрительной и слуховой памяти;
- развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям;
- дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т. п.;

Для осуществления мероприятий текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов-инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья применяются оценочные средства, адаптированные для таких обучающихся и позволяющие оценить достижение ими запланированных в образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех компетенций представлены в табл.7 и разделе 6.

7.1. ПЕРЕЧЕНЬ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ (ВОПРОСЫ ДИСКУССИИ) ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ (**ОМ №5**)

1. Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды).
2. Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств).
3. Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами и др.
4. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи).
5. Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.
6. Упражнения для воспитания быстроты.
7. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.
8. Упражнения для воспитания гибкости.
9. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).
10. Использование гимнастических упражнений, элементов йоги, Пилатеса, стретчинга.
11. Упражнения для воспитания ловкости.
12. Методы воспитания ловкости.
13. Упражнения на координацию движений.
14. Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний.
15. Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний (комплексы лечебной физической культуры (ЛФК)).
16. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений.
17. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию.
18. Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы и др.
19. Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента.
20. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья.

7.2. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ

№ п/п	**Оценочные средства**	**Уровень выполнения**	**Примечание**
1	Посещаемость (за весь семестр)	одно занятие – два балла	Не менее 50% за семестр

2	Индивидуальные задания (вопросы дискуссии)	90-100%- 5 баллов 75-90% - 4 балла 50-75% - 3 балла Менее 50% - 1 балл	Оценивается активность участия и правильность ответов
3	Подготовка сообщений по теме дисциплины, участие в студенческих конференциях	С выступлением – 20 баллов Без выступления – 10 баллов	Задания могут быть даны в зависимости от физического состояния студента с ОВЗ

Промежуточный контроль – зачет в конце курса.

Оценка за семестр определяется как сумма положительных оценок по всем разделам учебной деятельности: знание теоретического раздела, посещение практических занятий, подготовка сообщений по теме дисциплины, участие в студенческих конференциях, ответы на вопросы дискуссии. По итогам всех разделов выводится средний балл за семестр от 50 до 100.

«Зачтено» выставляется при набранных баллах не менее 50.

«Не зачтено» выставляется при балле ниже 50.

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1. ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. **Никифорова О.Н. Дисциплина "Физическая культура и спорт" в аграрном вузе (теоретический раздел): Учебное пособие / О.Н. Никифорова, Э.В. Макарова. – М.: Российский государственный аграрный университет - МСХА им. К.А. Тимирязева, 2020. – 142 с. - Режим доступа : http://elib.timacad.ru/dl/local/umo493.pdf**
2. Чешихина В.В., Никифорова О.Н. Содержание и организация самостоятельной работы студентов специальной медицинской группы по физической культуре: Учебно–методическое пособие / В.В. Чешихина, О.Н. Никифорова. М.: РГАУ-МСХА, 2016. 109 с.

8.2. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Барчуков И.С. Физическая культура ифизическая подготовка: учебник для студентов высших учебных заведений: учебник для курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров и др. - Москва: ЮНИТИ-Дана, 2009. – 429 с. // ЭБС
2. Ильинич В. И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для студентов высших учебных заведений, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направления и специальностей в области физической культуры и спорта / В.И. Ильинич. - Москва: Гардарики, 2008. - 366 с.
3. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов и преподавателей высших и средних учебных заведений физической культуры / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 5-е изд., стер. - Москва: Академия, 2007. – 478.
4. Никифорова О.Н.Фитбол-гимнастика для студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата: Учебное пособие /О.Н. Никифорова, Т.И. Прохорова, М.В. Хотеева, О.А. Петрова. – М.: Перспектива, 2019. – 154 с.
5. Никифорова О.Н. Оздоровительное, спортивное и адаптивное плавание для студентов вуза: Учебное пособие / О.Н. Никифорова, Т.И. Прохорова. – М.: Перспектива, 2020. – 218 с.
6. Никифорова О.Н. Волейбол как дисциплина по выбору для студентов вузов: Учебное пособие / Никифорова О.Н., Яковлев И.В., Селезнев В.В., Аржаных В.И. – М.: Перспектива, 2020. – 120 с.
7. Никитченко С.Ю. Практика преподавания греко-римской борьбы в высшем учебном заведении: Учебное пособие / С.Ю. Никитченко, И.С.Х . Мусаев, В.И. Дубатовкин. – М.: Редакция журнала "Механизация и электрификация сельского хозяйства", 2020. – 122 с.
8. Федяев Н.А. Борьба дзюдо в процессе обучения и воспитания студентов: учебно-методическое пособие / Н.А. Федяев, С.Ю.Никитченко, И.С.-Х. Мусаев. М.: Редакция журнала "Механизация и электрификация сельского хозяйства" , 2021. – 186 с.
9. Никифорова О.Н. Дистанционное обучение студентов по дисциплине «Базовая физическая культура» (элективный курс): Учебное пособие / О.Н. Никифорова. - М.: Перспектива, 2021. 244 с.
10. Никифорова О.Н. Организационно-педагогические основы адаптивной физической культуры и адаптивного спорта студентов с ограниченными возможностями здоровья: монография / О.Н. Никифорова. - М.: Перспектива, 2022. - 186 с.
11. Мелентьев А.Н. Физическая культура в вузе: учебное пособие / Мелентьев А.Н., Сорокин Д.В., Раковецкий А.И., Фёдоров И.Г. – М.: ООО "Издательство Ипполитова", 2023. – 151 с.

8.3. НОРМАТИВНЫЕ ПРАВОВЫЕ АКТЫ

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ;
2. Приказ Минобрнауки России от 05.04.2017 N 301 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры";
3. Инструкции по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных заведении, утверждённая приказом Минобразования России от 01.12.1999 № 1025;

4. Методические рекомендации по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса (утв. Министерством образования и науки РФ 8 апреля 2014 г. N АК-44/05вн).

9. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

№	Наименование	Ссылка на ресурс	Доступность
	Информационно-справочные системы		
1.	Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует примерной программе дисциплины "Физическая культура" для высших учебных заведений	http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/	Открытый доступ
2.	Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры	http://www.infosport.ru/press/fkvot/	Открытый доступ
3.	Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры	http://tpfk.infosport.ru	Открытый доступ
4.	Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала	http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm	Открытый доступ
5.	Журнал «Культура здоровой жизни»	http://kzg.narod.ru/	Открытый доступ
6.	Журнал «Адаптивная физическая культура	http://www.afkonline.ru/	Открытый доступ
7.	ГТО. Информационный сайт	https://www.gto.ru/	Открытый доступ
8.	Министерство спорта Российской Федерации	https://minsport.gov.ru/	Открытый доступ
	Электронно-библиотечные системы		
9.	**Электронно-библиотечная система РГАУ-МСХА имени К. А. Тимирязева**	http://library.timacad.ru/elektronnyy-katalog	Открытый доступ
10.	**Научная элетронная библиотека Elibrary**	https://www.elibrary.ru/defaultx.asp	Открытый доступ
11	ЭБС «Лань»	https://e.lanbook.com/	Открытый доступ
12	ЭБС «Юрайт»	https://urait.ru/	Открытый доступ
	Профессиональные базы данных		
13	Спортивная Россия	https://www.infosport.ru/	Открытый доступ

10. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

При изучении дисциплины используются аудитории, оборудованные мультимедийными средствами обучения: проектором, ноутбуком, интерактивной доской. Использование интернет -ресурсов предполагает проведение занятий в компьютерных классах с выходом в Интернет. В компьютерных классах обучающиеся имеют доступ к информационным ресурсам, к базе данных библиотеки.

Закрытые спортивные сооружения: спортивный комплекс (теннисные корты); спортивно-оздоровительный комплекс (бассейн 25м, бассейн 12м, игровой зал, зал спортивных единоборств, тренажерный зал, зал аэробики, методический кабинет, кабинет функциональной диагностики); лыжная база и тренажерный зал.

Открытые спортивные сооружения: стадион с футбольным полем; открытые спортивные площадки для мини-футбола, баскетбола и тенниса.

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья необходимы специальные условия для получения образования. В целях доступности получения высшего образования по образовательным программам инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья Институтом обеспечивается:

1. Наличие альтернативной версии официального сайта Института в сети «Интернет» для слабовидящих;

2. Присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;

3.Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху – дублирование вслух справочной информации о расписании учебных занятий; обеспечение надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;

4. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, созданы материально-технические условия обеспечивающие возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, объекту питания, туалетные и другие помещения Института, а также пребывания в указанных помещениях (наличие расширенных дверных проемов, поручней и других приспособлений).

Общая обеспеченность закрытыми спортивными сооружениями составляет 0,9 м² на одного студента, открытыми - более 2,0 м² на одного студента, что соответствует требованиям Рособрнадзора.

Таблица 10

Сведения об обеспеченности специализированными аудиториями, кабинетами, лабораториями

Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы (№ учебного корпуса, № аудитории)	**Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы****
1	2
ул. Лиственничная аллея, д.12Б, Спортивно-оздоровительный комплекс, бассейн	Ласты спортивные – 20 шт., доска для плавания-50 щт.
ул. Лиственничная аллея, д.12Б, Спортивно-оздоровительный комплекс, игровой зал	Табло электронное -1 шт., Баскетбольный щит – 8 шт., Волейбольная стойка телескопическая – 2 шт., Ворота гандбольные – 2шт., Шведская стенка – 12 шт., Скамья гимнастическая – 4 шт., Сетка волейбольная – 1 шт., Сетка для большого тенниса – 1 шт., Сетка защитная 8х25 м – 6 шт., Мяч баскетбольный – 25 шт., Мяч волейбольный – 25 шт., Мяч футбольный – 10 шт., Мат гимнастический 1х2м – 10 шт.
ул. Большая академическая, д.44, игровой зал	Табло электронное-1 шт., Щит баскетбольный – 2шт., Стойка волейбольная телескопическая – 2 шт., Ворота гандбольные – 2шт., Скамья гимнастическая – 4 шт., Сетка волейбольная – 1 шт., Мяч баскетбольный – 10 шт., Мяч волейбольный – 10 шт., Мяч футбольный – 10 шт.
ул. Тимирязевская, д.58, игровой зал	Табло электронное-1 шт., Щит баскетбольный – 2шт., Стойка волейбольная универсальная – 2 шт., Скамья гимнастическая – 4 шт., Сетка волейбольная – 1 шт., Мяч баскетбольный – 15 шт., Мяч волейбольный – 15 шт., Мяч футбольный – 10 шт., Мат гимнастический 2х3м – 20 шт.
ул. Лиственничная аллея, д.12Б, Спортивно-оздоровительный комплекс, зал единоборств	Покрытие борцовское стандартное с двумя кругами – 1 шт., канат гимнастический – 1 шт., манекен борцовский с руками 40кг, 60кг, 80 кг – 3 шт., стенка шведская – 3 шт.
ул. Лиственничная аллея, д.12Б, Спортивно-оздоровительный комплекс, тренажерный зал	Скамья силовая – 3шт., скамья Скотта – 1 шт., стойка для жима лежа – 2шт., стойка для приседаний – 2 шт., стойка с гантелями комплект – 1 шт., машина Смитта – 1шт., гриф олимпийский – 3 шт., веса (блин обрезиновый) диаметр 51мм - 10кг (4шт.), 15кг (4 шт.), 20кг (4 шт.).
ул. Лиственничная аллея, д.8А, Спортивный комплекс теннисный корт	Стол стандартный для настольного тенниса – 12 шт., мат гимнастический – 20 шт., стойки для тенниса – 2 шт., сетка для тенниса – 1 шт., щит баскетбольный – 1 шт., мяч баскетбольный – 15 шт., мяч волейбольный – 15 шт., мяч футбольный – 10 шт., скамья Скотта – 3 шт., стойка для приседания – 2 шт., тренажер эллиптический – 1 шт., беговая дорожка – 1 шт., стойка с набором гантелей – 1 шт., гриф олимпийский – 8 шт., гиря 16 кг – 6 шт., гиря 24кг – 2 шт., гиря 32кг – 4 шт., веса (блин обрезиновый) диаметр 51мм 0,5кг (5шт.), 1,25кг (8 шт.), 2,5кг(8 шт.), 5кг(4шт.), 10кг (4шт.), 15кг (3 шт.), 20кг (4 шт.), 25кг (1 шт.)
ул. Тимирязевская, д.55, лыжная база	Лыжи пластиковые – 50 шт., лыжные ботинки – 50 шт., лыжные палки – 50 шт.
ул. Лиственничная аллея, д.12Б, открытые спортивные сооружения	Ворота футбольные – 2шт., ворота гандбольные – 4шт., трибуна спортивная на 250 мест, площадка для стритбола – 1шт., площадка для тенниса – 1 шт.
ул. Лиственничная аллея, д.12Б, Спортивно-оздоровительный комплекс, методический кабинет (СОК)	Стол- 8 шт. Стул офисный – 32 шт. Компьютер HP 635 (Инв.№599268) – 1 шт. Доска шахматная магнитная – 1 шт. Доска шахматная гроссмейстерская – 20шт. Часы шахматные – 20 шт.
Центральная научная библиотека имени Н.И. Железнова, Читальные залы библиотеки	

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ СТУДЕНТАМ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Методические рекомендации при работе над конспектом во время проведения лекции.

В ходе лекционных занятий необходимо вести конспектирование учебного материала. Общие и утвердившиеся в практике правила и приемы конспектирования лекций: Конспектирование лекций ведется в специально отведенной для этого тетради, каждый лист которой должен иметь поля, на которых делаются пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений. Необходимо записывать тему и план лекций, рекомендуемую литературу к теме. Записи разделов лекции

должны иметь заголовки, подзаголовки, красные строки. Для выделения разделов, выводов, определений, основных идей можно использовать цветные карандаши и фломастеры. Названные в лекции ссылки на первоисточники надо пометить на полях, чтобы при самостоятельной работе найти и вписать их. В конспекте дословно записываются определения понятий, категорий и законов. Остальное должно быть записано своими словами. Каждому обучающемуся необходимо выработать и использовать допустимые сокращения наиболее распространенных терминов и понятий. В конспект следует заносить всё, что преподаватель пишет на доске, а также рекомендуемые схемы, таблицы, диаграммы и т.д.

Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям.

Студенты обязаны ежегодно проходить медицинское обследование по месту жительства и получения справки КЭК о группе здоровья.

По заключению врача студенты распределяются в учебные отделения: основное (практически здоровые студенты); подготовительное (имеющие ограничения двигательной активности); специальное медицинское (студенты с ограниченными возможностями здоровья) и спортивное (имеющие высокий уровень физической подготовленности, опыт учебно-тренировочной работы и участие в соревнованиях по избранному виду спорта).

Студенты имеет право переходить из одного учебного отделения в другое только после окончания семестра по предоставлению справки КЭК о группе здоровья.

Для проведения практических занятий по физической культуре и спорту (физической подготовке) формируются учебные группы численностью не более 20 человек с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности обучающихся.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ СТУДЕНТОВ НА ГРУППЫ ПО МЕДИЦИНСКИМ ПОКАЗАТЕЛЯМ

Название группы	**Медицинская характеристика группы**	**Допускаемая физическая нагрузка**
Основная	Лица без отклонений в состоянии здоровья, а также лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, при достаточном физическом развитии и физической подготовленности	Занятия по учебной программе физической культуры в полном объеме
Подготовительная	Лица без отклонений в состоянии здоровья, а также лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, с недостаточном физическим развитием и недостаточной физической подготовленностью	Занятия по учебной программе физической культуры при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением повышенных требований. Дополнительные занятия для повышения уровня физической подготовленности и физического развития
Спортивная	Студенты основной медицинской группы, показывающие хорошую общую физическую и спортивную подготовленность и желающие углубленно заниматься одним из видов спорта	Занятия в одной из спортивных секций; участие в соревнованиях
Специальная	Лица, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного и временного характера, требующие ограничения физических нагрузок, допущенные к выполнению учебной и производственной работы	Занятия по специальным учебным программам

Примечание: Перевод из одной медицинской группы в другую проводится после дополнительного медицинского обследования на основании заключения врача и решения преподавателя по физической культуре.

Студенты основного, подготовительного и специального медицинского отделения занимаются по расписанию занятий студентов соответствующего факультета дисциплины «Физическая культура и спорт».

Целью практических занятий является углубление и закрепление теоретических знаний, полученных обучающимися на лекциях и в процессе самостоятельного изучения учебного материала, а, следовательно, формирование у них определенных умений и навыков. В ходе подготовки к практическому занятию необходимо прочитать конспект лекции, изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, выполнить выданные преподавателем практические задания. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования программы. Дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы. Желательно при подготовке к практическим занятиям по дисциплине одновременно использовать несколько источников, раскрывающих заданные вопросы.

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы.

Самостоятельная работа (по В.И. Далю «самостоятельный – человек, имеющий свои твердые убеждения») осуществляется при всех формах обучения: очной и заочной.

Самостоятельная работа приводит обучающегося к получению нового знания, упорядочению и углублению имеющихся знаний, формированию у него профессиональных навыков и умений. Самостоятельная работа выполняет ряд функций: развивающую; информационно-обучающую; ориентирующую и стимулирующую; воспитывающую; исследовательскую.

Виды самостоятельной работы, выполняемые в рамках курса: 1. Конспектирование первоисточников и другой учебной литературы; 2. Проработка учебного материала (по конспектам, учебной и научной литературе); 3. Работа с тестами и вопросами для самопроверки;

Обучающимся рекомендуется с самого начала освоения курса работать с литературой и предлагаемыми заданиями в форме подготовки к очередному аудиторному занятию. При этом актуализируются имеющиеся знания, а также создается база для усвоения нового материала, возникают вопросы, ответы на которые обучающийся получает в аудитории. Можно отметить, что некоторые задания для самостоятельной работы по курсу имеют определенную специфику. При освоении курса обучающийся может пользоваться библиотекой вуза, которая в полной мере обеспечена соответствующей литературой. Значительную помощь в подготовке к очередному занятию может оказать имеющийся в учебно-методическом комплексе краткий конспект лекций. Он же может использоваться и для закрепления полученного в аудитории материала.

ВИДЫ И ФОРМЫ ОТРАБОТКИ ПРОПУЩЕННЫХ ЗАНЯТИЙ

Студент, пропустивший практические занятия обязан их отработать по специальному графику, который составлен кафедрой физической культуры и вывешивается каждый семестр на стенды в спортивных объектах с указанием времени, месте проведения и ФИО преподавателя. Студент, пропустивший теоретические занятия обязан самостоятельно подготовиться по разделам программы и уметь показать уровень освоенного материала в форме: тестирования, подготовки доклада по теоретическому разделу программы с презентацией; умение составить комплекс упражнений разминки, утренней гигиенической гимнастики и др., написания реферата (для студентов специальной медицинской группы).

12. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯМ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

С целью эффективного преподавания дисциплины «Физическая культура и спорт» преподаватель должен *владеть:* нормативно-правовой базой организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура и спорт»; системой оценкой успеваемости студента; современными методиками проведения теоретических и практических занятий по физической культуре и спорту (с использованием информационных технологий); современными оздоровительными технологиями; методами организации учебно-исследовательской работы; интерактивными методами обучения; навыками организации и проведения спортивных мероприятий; методикой создания презентаций.

В процессе освоения дисциплины преподавателю необходимо формировать мотивационно-ценностноге отношения к физической культуре и спорту у каждого студента путем использования разнообразных форм занятий, обеспечивающих выполнение студентам необходимого объема двигательной активности (не менее 6-8 часов в неделю).

Выбирать конкретные направления и организационные формы проведения практических занятий в зависимости от пола, возраста, состояния здоровья, уровня подготовленности занимающихся.

Лекционные занятия целесообразно проводить в аудиториях с мультимедийным оборудованием. Содержание лекции включает план, позволяющий всесторонне раскрыть изучение темы. Лекция должна сопровождаться презентацией, в которую необходимо включать базовые моменты содержания лекции. Количество слайдов должно быть не менее 30-35. При демонстрации слайдов необходимо давать комментарий по содержанию, не менее двух минут удерживать слайд для изучения материала.

Практические занятия проходят с учетом физических особенностей студентов и включают: подготовительную, основную и заключительные части.

Преподаватель предоставляет студентам 10 минут времени до начала занятий и 10 минут после занятия на переодевание, чистое время практической части составляет 70 минут.

На занятии преподавателю необходимо обращать внимание на формирование у студентов индивидуально-психологических качеств личности, таких как, целеустремленность, волевая активность, толерантность к стрессовым ситуациям, необходимых для формирования готовности студентов к профессиональной деятельности. А также на формирование социально-психологических свойства личности, обеспечивающих эффективное вхождение студента в социокультурное пространство для решения профессиональных задач в составе творческого коллектива и индивидуально.

Программу разработали:

Заведующий кафедрой физической культуры,
к.п.н., доцент — Э.В. Маркин

Доцент кафедры физической культуры,
д.п.н., доцент — О.Н. Никифорова

РЕЦЕНЗИЯ
на рабочую программу дисциплины Б.1.О.07 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» для подготовки бакалавра по направлению 35.03.01 Лесное дело направленности Цифровое лесное хозяйство
(квалификация выпускника – бакалавр)

Ивашковой Екатериной Эмильевной, доцентом кафедры физического воспитания ФГБОУ ВО «Государственный университет по землеустройству», кандидатом педагогических наук (далее по тексту рецензент), проведена рецензия рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт» ОПОП ВО по направлению **35.03.01 Лесное дело направленности Цифровое лесное хозяйство (бакалавриат)** разработанной в ФГБОУ ВО «Российский

государственный аграрный университет – МСХА имени К.А. Тимирязева», на кафедре физической культуры (разработчик – Маркин Эдуард Васильевич, заведующий кафедрой физической культуры, доктор наук, доцент и Никифорова Ольга Николаевна, доцент кафедры физической культуры, кандидат педагогических наук, доцент).

Рассмотрев представленные на рецензию материалы, рецензент пришел к следующим выводам:

Предъявленная рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» (далее по тексту Программа) соответствует требованиям ФГОС ВО по направлению **35.03.01 Лесное дело**. Программа содержит все основные разделы, соответствует требованиям к нормативно-методическим документам.

Представленная в Программе актуальность учебной дисциплины в рамках реализации ОПОП ВО не подлежит сомнению – дисциплина относится к обязательной части учебного цикла – Б1.

Представленные в Программе цели дисциплины соответствуют требованиям ФГОС ВО направления **35.03.01 Лесное дело**.

В соответствии с Программой за дисциплиной «Физическая культура и спорт» закреплена 1 универсальная компетенция и два индикатора по указанной компетенции. Дисциплина «Физическая культура и спорт» и представленная Программа способна реализовать их в объявленных требованиях.

Результаты обучения, представленные в Программе в категориях знать, уметь, владеть соответствуют специфике и содержанию дисциплины и демонстрируют возможность получения заявленных результатов.

Общая трудоёмкость дисциплины «Физическая культура и спорт» составляет 2 зачетные единицы (72 часа).

Информация о взаимосвязи изучаемых дисциплин и вопросам исключения дублирования в содержании дисциплин соответствует действительности. Дисциплина «Физическая культура и спорт» взаимосвязана с другими дисциплинами ОПОП ВО и Учебных планов по направлению **35.03.01 Лесное дело** и возможность дублирования в содержании отсутствует. Поскольку дисциплина не предусматривает наличие специальных требований к входным знаниям, умениям и компетенциям студента, хотя может являться предшествующей для специальных, в том числе профессиональных дисциплин, использующих знания в области физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра по данному направлению подготовки.

Представленная Программа предполагает использование современных образовательных технологий, используемые при реализации различных видов учебной работы. Формы образовательных технологий соответствуют специфике дисциплины.

Программа дисциплины «Физическая культура и спорт» предполагает 24 занятия в интерактивной форме.

Виды, содержание и трудоёмкость самостоятельной работы студентов, представленные в Программе, соответствуют требованиям к подготовке выпускников, содержащимся во ФГОС ВО и Учебных планов по направлению **35.03.01 Лесное дело**.

Представленные и описанные в Программе формы текущей оценки знаний (сдача контрольных нормативов, написание рефератов), соответствуют специфике дисциплины и требованиям к выпускникам.

Форма промежуточного контроля знаний студентов, предусмотренная Программой, осуществляется в форме зачета, что соответствует статусу дисциплины, как дисциплины обязательной части учебного цикла – Б1 ФГОС ВО и Учебных планахов по направлению **35.03.01 Лесное дело**.

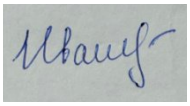
Формы оценки знаний, представленные в Программе, соответствуют специфике дисциплины и требованиям к выпускникам.

Учебно-методическое обеспечение дисциплины представлено: основной литературой – 2 источника (базовый учебник), дополнительной литературой – 10 наименований, периодическими изданиями – 4 источников со ссылкой на электронные ресурсы, Интернет-ресурсы – 7 источников и соответствует требованиям ФГОС ВО направления Учебного плана по направлению **35.03.01 Лесное дело**.

Материально-техническое обеспечение дисциплины соответствует специфике дисциплины «Физическая культура и спорт» и обеспечивает использование современных образовательных, в том числе интерактивных методов обучения.

Методические рекомендации студентам и методические рекомендации преподавателям по организации обучения по дисциплине дают представление о специфике обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт».

ОБЩИЕ ВЫВОДЫ

На основании проведенной рецензии можно сделать заключение, что характер, структура и содержание рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт» ОПОП ВО по направлению **35.03.01 Лесное дело направленности Цифровое лесное хозяйство** (квалификация выпускника – бакалавр)**,** разработанная заведующим кафедрой физической культуры, кандидатом наук, доцентом Маркиным Э.В. и доцентом кафедры физической культуры, кандидатом педагогических наук, доцентом Никифоровой О.Н. соответствует требованиям ФГОС ВО, современным требованиям экономики, рынка труда и позволит при её реализации успешно обеспечить формирование заявленных компетенций.

Рецензент: Ивашкова Е.Э., кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания ФГБОУ ВО «Государственный университет по землеустройству» _____ «26» августа 2025 г.