

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:

ФИО: Акчурин Сергей Владимирович

Должность: Заместитель директора института

Дата подписания: 17/10/2025 15:55:58

Уникальный программный ключ:

7abcc100773ae7c9cce04a/a083f5fbff160d2a



МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ 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:

Заместитель директора института  
зоотехники и биологии

С.В. Акчурин  
2025 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### Б1.О.35 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

для подготовки бакалавров

ФГОС ВО

Направление: 36.03.01 Ветеринарно-санитарная экспертиза

Направленность: Технология пищевой безопасности

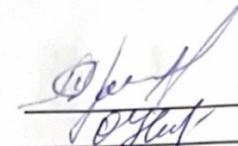
Курс I  
Семестр 1

Форма обучения очная

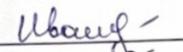
Год начала подготовки 2025

Москва, 2025

Разработчики: **Маркин Э.В., к.п.н., доцент**  
**Никифорова О.Н., к.п.н., доцент**

  
\_\_\_\_\_  
«26» августа 2025 г.

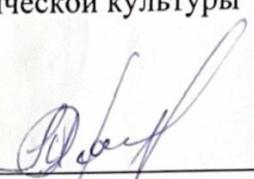
Рецензент: **Ивашкова Е.Э., к.п.н., доцент**

  
\_\_\_\_\_  
«26» августа 2025 г.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 36.03.01 Ветеринарно-санитарная экспертиза и учебного плана

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

Зав. кафедрой **Маркин Э.В., к.п.н., доцент**

  
\_\_\_\_\_  
«26» августа 2025 г.

**Согласовано:**

Председатель учебно-методической комиссии факультета зоотехнии и  
биологии **Маниапов А.Г., д.б.н., профессор**

  
\_\_\_\_\_  
«28» 08 2025 г.

Заведующий выпускающей кафедрой морфологии и ветеринарно-санитарной  
экспертизы **Бачинская В.М., д.б.н., доцент**

  
\_\_\_\_\_  
«28» 08 2025 г.

Заведующий отделом комплектования ЦНБ **Никифорова О.Н.**

## Содержание

<b>АННОТАЦИЯ</b>	<b>5</b>
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
РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ТРУДОЕМКОСТИ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ВИДАМ РАБОТ ПО СЕМЕСТРАМ	7
СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	7
ЛЕКЦИИ/ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ	8
5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ	11
6. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	12
ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	13
ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КРИТЕРИЕВ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ,	20
ОПИСАНИЕ ШКАЛОВ ОЦЕНИВАНИЯ	
7. ОСОБЫЙ ПОРЯДОК ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ-ИНВАЛИДОВ И СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	21
ПЕРЕЧЕНЬ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ (ВОПРОСЫ ДИСКУССИИ) ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ИНВАЛИДОВ	23
КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ (ВОПРОСЫ ДИСКУССИИ)	24
8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННО ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	24
ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА	24
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА	24
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
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 Б1.О.35 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**  
**для подготовки бакалавров по направлению 36.03.01 Ветеринарно-санитарная экспертиза, направленность технологии пищевой безопасности**

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

**Местодисциплины в учебном плане:** дисциплина включена в обязательную часть дисциплин блока Б1 учебного плана по направлению подготовки 36.03.01 Ветеринарно-санитарная экспертиза (Б1.О.35).

**Требования к результатам освоения дисциплины:**

В результате освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» по направлению подготовки 42.03.01 Реклама и связи с общественностью студентов формируется универсальная компетенция УК – 7, а также формируются индикаторы универсальной компетенции УК-7.1, УК-7.2 и 7.3. 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 знать основные средства и методы физического воспитания.

В результате формирования индикатора УК-7.2 выпускник должен уметь подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств.

В результате формирования индикатора УК-7.3, выпускник должен владеть методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и 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.

Теоретический 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» - 6 часов. 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 выдающиеся теоретические разделы 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.

Электронный курс по дисциплине «Физическая культура и спорт» размещен на образовательном портале: <https://sdo.timacad.ru/course/view.php?id=258>

**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 укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки будущей жизни и профессиональной деятельности.

## 2. МЕСТОДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

Дисциплина «Физическая культура и спорт» включена в обязательную часть 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 36.03.01 Ветеринарно-санитарная экспертиза (Б1.О.35).

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**

Неп /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 здоровый образ жизни физической активности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знать основные средства и методы физического воспитания	правила и с пособия планирования индивидуальных занятий различной направленности;	выполнять индивидуальные комплексы упражнений здоровательной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;	ценностями физической культуры иично стиля успешной социально -культурной и профессиональной деятельности
			УК-7.2. Уметь подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	влияние оздоровительных систем физического воспитания на крепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек	выполнять приемы защиты исамообороны, страховки исамостраховки	средствами иметодами закреплен ия индивидуального здоровья, физического самосовершенствования
			УК-7.3. Владеть методами и средствами физической культуры для любопечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности	выполнять индивидуальные комплексы упражнений здоровательной 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;	средствами иметодами закреплен ия индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры иично стиля успешной социально -культурной и профессиональной деятельности

### **4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

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

<i>лекции (Л)</i>	16	16
<i>Практические занятия (ПЗ)</i>	34	34
<i>Контактная работа на промежуточном контроле (КРА)</i>	0,25	0,25
<b>Самостоятельная работа (СРС)</b>	<b>21,75</b>	<b>21,75</b>
<i>Самостоятельное изучение разделов, самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала, алгоритм составления комплекса упражнений)</i>	11,75	11,75
<i>Подготовка к зачету</i>	9	9
<i>Вид промежуточного контроля:</i>		зачет

Таблица2а

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

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

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

**СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Таблица 3

**Тематический план учебной дисциплины**

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

**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 подготавленность.

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 вузах.

6. Организм человека как единая развивающаяся биологическая система.

7. Анатомо-

морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие движительную активность.

8. Влияние образа жизни на здоровье.

9. Здоровый образ жизни и составляющие.

10. Критерии эффективности здорового образа жизни.

11. Общая физическая подготовка, её цели и задачи.

12. Зоны интенсивности энергозатрат при различных физических нагрузках.

13. Возможности и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной 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. Классификация физических упражнений.

3. Методы физического воспитания.

4. Средства и методы развития физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей).

5. Этапы обучения и двигательных действий.

6. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

7. Методики эффективных и экономических способов владения жизненно важными навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание)
8. Методы оценки коррекции санкций 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 занятий 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 ежедневника самоконтроля. Объективные и субъективные методы оценки состояния занимающегося.

## **ЛЕКЦИИ/ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

Таблица 4

### **Содержание лекций, практических занятий и контрольных мероприятий**

<b>№ п/п</b>	<b>№ раздела</b>	<b>Название лекций/ практических занятий</b>	<b>Формируем ые компетенци и</b>	<b>Вид контрольного мероприятия</b>	<b>Кол-во часов</b>
1.	<b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта</b>				
	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		4
		Лекция № 8. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	УК-7	Рубежное тестирование по лекциям 5-8	4
2.	<b>Раздел 2. Технологии двигательной деятельности</b>				
	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	УК-7	Составление и демонстрация	6

№ п/п	№ раздела	№ и название лекций/ практических занятий	Формируем ые компетенци и	Вид контрольного мероприятия	Кол-во часов
Тема 2. Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом		способностей		комплекса физических упражнений	
		Практическое занятие №4. Развитие и совершенствование координационных способностей	УК-7	Составление и демонстрация комплекса физических упражнений	8
		Практическое занятие №5. Развитие и совершенствование силовых способностей	УК-7	Составление и демонстрация комплекса физических упражнений	8
		Практическое занятие №6. Оценка физического развития	УК-7	Устный опрос, реферат*	4
		Практическое занятие №7. Оценка функциональной подготовленности	УК-7	Устный опрос, реферат*	4

\*для студентов специальной медицинской группы

Таблица 5

#### Перечень вопросов для самостоятельного изучения дисциплины

№ п/п	№ раздела и темы	Перечень рассматриваемых вопросов для самостоятельного изучения
<b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта</b>		
1.	Тема 1. Общие основы теории физической культуры и спорта	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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)</p>
2.	Тема 2. Методологические основы физической культуры и спорта	<p>Методы регулирования психоэмоционального состояния.</p> <p>Методика самооценки уровня и динамики общих и специальных физических упражнений.</p> <p>Методика проведения учебно-тренировочных занятий.</p> <p>Методика самооценки уровня и динамики общих и специальных физических упражнений по избранному виду спорта.</p> <p>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).</p> <p>Методы оценки коррекции санкций телосложения.</p> <p>Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.</p> <p>Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат (УК-7)</p>

#### 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.	<b>Общие основы теории физической культуры и спорта</b>	4 Л		лекция-презентации тестовые технологии
2.	<b>Методологические основы физической культуры и спорта</b>	4 Л		лекция-презентация тестовые технологии
3.	<b>Развитие и совершенствование физических качеств</b>	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.	<b>Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом</b>	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 системаконтроля 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 стандартизованных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний умений обучающегося	Фонд тестовых заданий (разд. 6.1)
3	Посещаемость (завесь 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 студентов с ограниченными возможностями здоровья)	Система стандартизованных заданий, позволяющая оценить усвоение разделов дисциплины на уровне знаний обучающегося, организованное в виде собеседования лично или дистанционно преподавателя и обучающегося	Фонд индивидуальных заданий (разд. 7.1, разд. 7.2)
5	Зачет	Средство промежуточного контроля усвоения разделов дисциплины, организованное в виде собеседования преподавателя и обучающегося.	Перечень вопросов к зачету, итоговые критерии оценивания (разд. 6.1.3, разд. 6.2.4)

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

**1) ОМ №1: ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ ПОДИСЦИПЛИНЕ «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 методов контроля за эффективность тренировочных занятий.
7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
8. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями 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 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, корректирующей гимнастики и т. п. Методика составления программ по физической культуре с оздоровительной, рекреационной направленностью.
20. Учет половозрастных 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 вузах.
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 хомьютером (влияние).

**2) ОМ №2: 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 при обучении 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 как жизни;
  - 3) сохранения и восстановления здоровья;
  - 4) подготовку профессиональной деятельности.
- 4. Здоровый образ жизни – это способ жизни и деятельности, 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 движений и воспитания физических качеств;

2) уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью;

3) физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом;

4) процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.

**7. Физически упражнениями называются...**

1) двигательные действия, спомощью которых развиваются физические качества и укрепляются здоровье;

2) двигательные действия, дозируемые в зависимости от интенсивности выполнения;

3) движения, выполняемые на уроках физической культуры или во время утренней гимнастики;

4) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.

**8. Техникой физических упражнений принятоназывать...**

1) способ целесообразного решения двигательной задачи;

2) способ организации движений, привыкнувших к выполнению упражнений;

3) состав и последовательность движений, привыкнувших к выполнению упражнений;

4) рациональную организацию двигательных действий.

**9. Замена одних видов деятельности другими, регулируемая режимом дня, позволяет поддерживать работоспособность в течение дня потому, что ...**

1) положительное оказывается на физическом состоянии человека;

2) снимается утомление нервных клеток головного мозга;

3) ритмичное чередование работы с отдыхом предупреждает возникновение перенапряжения;

4) притупляется чувство общего 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 состояние здоровья и повышать двигательные возможности;

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 при тяжелом жизненном опыте;

2) размеры мускулатуры, форматела, 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 формекруговой тренировки;

4) способствующие увеличению мышечной массы.

**14. Свойство опорно-двигательного аппарата, обуславливающее возможность выполнения движений большой амплитудой, обозначается как...**

1) гибкость;

2) ловкость;

3) быстрота;

4) реакция.

**15. Систематически грамотно организованное занятие физическими упражнениями укрепляет здоровье так как ...**

1) поступают питательные вещества в систему 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 организмы работают эффективно и экономно;

2) быстровосстанавливается после физических и психических нагрузок;

3) легкопереносятся неблагоприятные климатические условия; 4) наблюдается всплеск перечисленное.

**17. Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения?**

1) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы;

2) упражнения, способствующие снижению массы тела;

3) упражнения, объединенные в формекруговой тренировки;

4) упражнения, способствующие повышению быстроты движений.

**3)ОМ№6:ПЕРЕЧЕНЬВОПРОСОВ,ВЫНОСИМЫХНАПРОМЕЖУТОЧНУЮАТТЕСТАЦИЮ(устныйопрос)ПО  
ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

1. Понятия«физическаякультура»,«спорт»,«физическоевоспитание».
2. Физическоеразвитие,физическоесовершенство.Физическаяподготовкаидвигательнаяактивностьчеловека.
3. Физическаякультуракакучебнаядисциплинавысшегопрофессиональногообразованияиесзадачи.
4. Здоровыйобразжизнифакторыего составляющие.Рольфизическойкультурывформированииздорового образа жизни.
5. Социальныебиологическиефакторы,ихвлияниенафизическоеразвитиечеловека.Воздействиеэкологических факторовнаорганизм.
6. Физическаякультуракаксредствоборьбысгипокинезией.
7. Общаяфизическаяподготовка(ОФП)испециальнаяфизическаяподготовка(СФП)студента.Иххарактеристики.
8. Средствафизическойкультуры.
9. Оздоровительные силыприродыкаксредствофизическойкультуры.
10. Сила.Средстваиметодыразвитиясилы.
11. Гибкость.Средстваиметодыразвитиягибкости.
12. Ловкость.Средстваиметодыразвитияловкости.
13. Выносливость.Средстваиметодыразвитиявыносливости.
14. Быстрота.Средстваиметодыразвитиябыстроты.
15. Врачебныйконтрольпризанятияхфизическойкультурой,его цель.Критериифизическогоразвитияфизической подготовленности.
16. Самоконтроль,основныеметоды.Дневниксамоконтроляспорtsмена.
17. Двигательныйрежимбакалавра(психолога,соц.работника,соц.педагога,юриста,социолога,экономиста, программиста и др.).Методыпрофилактикипрофессиональных заболеваний.
18. Основныеформыпроизводственнойфизическойкультуры.
19. Массовыйспортиспортывысшихдостижений.Ихцели,задачииразличия.
20. Студенческийспорт.Организациипланированиеспортивнойподготовкиввузе.
21. Лечебнаяфизическаякультурапризаболеваниях.
22. Адаптивнаяфизическаякультураиспортинымивалидов.

**ОПИСАНИЕПОКАЗАТЕЛЕЙКРИТЕРИЕВКОНТРОЛЯУСПЕВАЕМОСТИ,ОПИСАНИЕШКАЛА  
ОЦЕНИВАНИЯ**

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

**КРИТЕРИИОЦЕНИВАНИЯКАЧЕСТВАПОДГОТОВКИРЕФЕРАТА**

Изложеноепониманиерефератакакцелостногоавторскоготекстаопределяеткритериегооценки:

**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.

**Степеньраскрытиясущностивопроса:**соответствиепланатеме реферата;соответствиесодержаниятемеиплану 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 объему 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 объем, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «**хорошо**»—основныетребованияикрефератунегозаштрафованы,ноприэтомдопущенынедочёты.В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объем 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.

**КРИТЕРИИОЦЕНИВАНИЯТЕСТИРОВАНИЯ**

Притестированиивсеверныеответыберутсяза100%.Оценкавыставляетсявсоответствиистаблицей:

Процентвыполнениязаданий	Баллы
--------------------------	-------

90-100%	5
75-90%	4
50-75%	3
менее50%	2

#### КРИТЕРИИОЦЕНИВАНИЯПОСЕЩАЕМОСТИУЧЕБНЫХЗАНЯТИЙСТУДЕНТАМИ(ОС №4)

№ п/п	Оценочныесредства	Уровень выполнения	Оценка в баллах (однозанятие–один балл)
1	Посещаемость(завесь семестр)	100 % 75 % 50 % 25 % менее25% непосещал	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 2 балла.

#### ИТОГОВЫЕКРИТЕРИИОЦЕНИВАНИЯРЕЗУЛЬТАТОВОСВОЕНИЯДИСЦИПЛИНЫ

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 к зачету, вопросов дискуссии. По итогам всех разделов выводится средний балл за семестр от 50 до 100.

«Зачтено» выставляется при набранных баллах не менее 50.

«Незачтено» выставляется при баллах ниже 50.

Студенты, набравшие не 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 под 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 лицам 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 или лиц с ограниченными возможностями передвижения 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 сердечно-сосудистой 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-кинетических 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 под 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 нарушениями зрения себя и своих товарищей при выполнении различных упражнений для развития ориентировочного слуха;
- развитие осознания как предметно-познавательного средства (владение приемами осознательного восприятия учебного материала тремя способами: кистевым, ладонным, пальцевым);
- сочетание работы со сохранными анализаторами (зрительного, слухового и тактильного);
- развитие сенсомоторики, мышечно-двигательной чувствительности;
- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь (при необходимости);
- обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым или использующим 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 способов, расширяющих познавательные возможности студентов.

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

- повышение силы основных мышечных групп туловища и рук, скоростно-силовых качеств, скоростных качеств;
- коррекция функций статического и динамического равновесия;
- коррекция функций вестибулярного аппарата;
- развитие точной координации и неуверенности движений;
- повышение уровня ориентировки в пространстве;
- увеличение 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 асимметричных 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 импультивной 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-кинетических 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, позволяющие оценить достижение ими запланированных в образовательной программе результатов обучения и уровня сформированности всех компетенций, представлены в табл. 7 и разделе 6.

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

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

**КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ**

<b>№ п/п</b>	<b>Оценочные средства</b>	<b>Уровень выполнения</b>	<b>Примечание</b>
1	Посещаемость (завесь семестр)	однозанятие – 2 балла	Не менее 50% за семестр
2	Индивидуальные задания (вопросы дискуссии)	90-100% - 5 баллов 75-90% - 4 балла	Оценивается активность участия и правильность

		50-75% - 3 балла Менее50%-1балл	ответов
3	Подготовка сообщений по теме дисциплины, участие в студенческих конференциях	С выступлением – 20 баллов Без выступления – 10 баллов	Задания могут быть даны зависимыми 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: знаний теоретического горизонта, 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.

«Незачтено» выставляется при баллах ниже 50.

## 8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 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.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая 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. Футбол-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, спортивно-адаптивное плавание для студентов вузов: Учебно-пособие / О.Н. Никифорова, Т.И. Прохорова. – М.: Перспектива, 2020. – 218 с.

6. Никифорова О.Н. Волейбол как дисциплина выбора для студентов вузов: Учебно-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.

### 8.4. 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 заведений, утвержденная приказом Минобрзования 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
<b>Информационно-справочные системы</b>			
1.	Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует примерной программе дисциплины "Физическая культура" для высших учебных заведений	<a href="http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/">http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/</a>	Открытый доступ
2.	Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры	<a href="http://www.infosport.ru/press/flkvet/">http://www.infosport.ru/press/flkvet/</a>	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	<a href="http://tpfk.infosport.ru">http://tpfk.infosport.ru</a>	Открытый доступ
4.	Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала	<a href="http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm">http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm</a>	Открытый доступ
5.	Журнал «Культура раздоровой жизни»	<a href="http://kzg.narod.ru/">http://kzg.narod.ru/</a>	Открытый доступ
6.	Журнал «Адаптивная физическая культура»	<a href="http://www.afkonline.ru/">http://www.afkonline.ru/</a>	Открытый доступ
7.	<a href="https://www.gto.ru/">ГТО. Информационный сайт</a>	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	Открытый доступ
8.	<a href="https://minsport.gov.ru/">Министерство спорта Российской Федерации</a>	<a href="https://minsport.gov.ru/">https://minsport.gov.ru/</a>	Открытый доступ
<b>Электронно-библиотечные системы</b>			
9.	Электронно-библиотечная система РГАУ-МСХА имени К. А. Тимирязева	<a href="http://library.timacad.ru/elektronnyy-katalog">http://library.timacad.ru/elektronnyy-katalog</a>	Открытый доступ
10.	<a href="https://www.elibrary.ru/defaultx.asp">Научная электронная библиотека Elibrary</a>	<a href="https://www.elibrary.ru/defaultx.asp">https://www.elibrary.ru/defaultx.asp</a>	Открытый доступ
11.	<a href="https://e.lanbook.com/">ЭБС «Лань»</a>	<a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>	Открытый доступ
12.	<a href="https://urait.ru/">ЭБС «Юрайт»</a>	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>	Открытый доступ
<b>Профессиональные базы данных</b>			
13.	<a href="https://www.infosport.ru/">Спортивная Россия</a>	<a href="https://www.infosport.ru/">https://www.infosport.ru/</a>	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, в 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 обучению инвалиду помощь;
3. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху – дублирование в слух 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).

Общаяобеспеченностьзакрытымиспортивнымисооружениямисоставляет0,9м<sup>2</sup>наодногостудента,открытыми - более2,0м<sup>2</sup>наодногостудента,чтосоответствуеттребованиямРособрнадзора.

Таблица 10

**Сведенияобобеспеченностиспециализированнымиаудиториями,кабинетами,лабораториями**

<b>Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы (№ учебного корпуса, №аудитории)</b>	<b>Оснащенностьспециальныхпомещенийипомещенийдлясамостоятельной работы**</b>
1	2
ул.Лиственничнаяаллея,д.12Б, Спортивно-оздоровительный комплекс, бассейн	Ласти спортивные – 20шт., доска для плавания – 50шт.
ул.Лиственничнаяаллея,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 8x25 м – 6 шт., Мяч баскетбольный – 25 шт., Мяч волейбольный – 25 шт., Мяч футбольный – 10 шт., Мат гимнастический 1x2м – 10 шт.
ул.Большаяакадемическая,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 – 10шт., Мяч футбольный – 10 шт.
ул.Тимирязевская,д.58,игровойзал	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 – 10шт., Мат гимнастический 2x3м – 20 шт.
ул.Лиственничнаяаллея,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.Лиственничнаяаллея,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 Смита –1шт., гриф олимпийский – 3 шт., веса (блин обрезиновый) диаметр 51мм - 10кг (4шт.), 15кг (4 шт.), 20кг (4 шт.).
ул. Лиственничная аллея, д.8А, Спортивныйкомплектенnisный 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 – 50шт., лыжные ботинки – 50шт., лыжные палки – 50шт.
ул. Лиственничная аллея, д.12Б, открытыеспортивныесооружения	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,методическийкабинет (СОК)	Стол- 8 шт. Стулофисный–32шт. КомпьютерHP635(Инв.№599268)–1шт. Доска шахматная магнитная – 1 шт. Доска шахматная гроссмейстерская–20шт. Часы шахматные – 20 шт.
29Учебныйкорпус,аудитория240	Мультимедиа(проектор)(Инв.№410124000602786)–1шт.
12Учебныйкорпус,Планетарий№1	ПК - инв. № 35912/1 Монитор-инв.№35646/1.
12Учебныйкорпус,аудитория314	Блокученический,2-хместный-33шт. Доска меловая – 1 шт. Стол- 1 шт. Стулофисный–1шт. Компьютер PENTIUM ПК (инв. № 33709/6)– 1 шт. Монитор15LCLRoverSkan(инв.№34799/7)–1шт. Мультимедийныйпроектор экранрулонный(инв.№34020)–1шт. экраннастенныйсэлектроприводом(инв.№54641/3)

ЗУчебныйкорпус,аудитория101	<i>Учебнаяаудиториядляпроведениязанятийлекционноготипа</i> Экран настенный с электроприводом 1 шт. (Инв.№35641/5) Мультимедийный проектор 1шт. (Инв.№596733) Акустическая система 1 шт. (Инв.№35647/10) Документ-камера1шт.(Инв.№35746/5) Видеоплейер 1 шт. (Инв.№555064) Системныйблок1шт.(Инв.№210138000003961) Монитор 1 шт. (Инв.№210138000003970) Доскамоловая1шт. Парты40шт. Столыдляпреподавателя2шт. Стулья 84 шт.
Центральнаянаучнаябиблиотека имени Н.И.Железнова,Читальныезалы 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 все, 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 и получение справки КЭК о группе здоровья.

Позаключении врача студенты распределяются в учебные отделения: основное (практический здоровье 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 имеют 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 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 недостаточным 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 водной и спортивных секций; участия 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. Вход подготавливается к практическому занятию: необходимо прочитать конспект лекции, изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, выполнить выданные преподавателем практические задания. При этом учитель рекомендует преподавателям требования программы. Дорабатывается 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 преподаватель необязан формировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре и спорту каждого студента путем использования разнообразных форм занятий, обеспечивающих выполнение студентом необходимого объема двигательной активности (не менее 6-8 часов в неделю).

Выбирать конкретные направления 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 лекций включает план, позволяющий вести спортивно-теоретический курс, 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 свойств 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  
Доцент кафедры физической культуры,  
д.п.н., доцент

Э.В. Маркин

О.Н. Никифорова

**РЕЦЕНЗИЯ**  
**на рабочую программу дисциплины Б1.О.35 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**  
**ОПОП ВО по направлению 36.03.01 Ветеринарно-санитарная экспертиза, направленность технологии пищевой безопасности (квалификация выпускника – бакалавр)**

Ивашковой Екатериной Эмильевной, доцентом кафедры физического воспитания ФГБОУ ВО «Государственный университет поземлеустройству», кандидатом педагогических наук (далее оптеструрецензент), проведена рецензия рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт» ОПОП ВО по направлению **36.03.01 Ветеринарно-санитарная экспертиза, направленность технологии пищевой безопасности** (бакалавриат) разработанной в ФГБОУ ВО «Российский государственный аграрный университет – МСХА имени К.А. Тимирязева», на кафедре физической культуры (разработчик – Маркин Эдуард Васильевич, и.о. заведующего кафедрой физической культуры, кандидат педагогических 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 **36.03.01 Ветеринарно-санитарная экспертиза**. 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 базовой части учебного цикла – Б1.

Представленные в Программе цели дисциплины соответствуют требованиям ФГОС ВО направления **36.03.01 Ветеринарно-санитарная экспертиза**.

В соответствии с Программой за дисциплиной «Физическая культура и спорт» закреплена универсальная компетенция и двойникатора этой компетенции. Дисциплина «Физическая культура и спорт» и представленная Программа способна реализовать их в соответствии с требованиями.

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 Учебного плана по направлению **36.03.01 Ветеринарно-санитарная экспертиза**, 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 занятия в интерактивной форме.

Виды, содержание и трудоёмкость самостоятельной работы студентов, представленные в Программе, соответствуют требованиям к подготовке выпускников, содержащимся во ФГОС ВО направления **36.03.01 Ветеринарно-санитарная экспертиза**.

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 базовой части учебного цикла – Б1 ФГОС ВО направления **36.03.01 Ветеринарно-санитарная экспертиза**.

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 **36.03.01 Ветеринарно-санитарная экспертиза**.

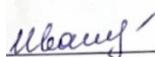
Материально-техническое обеспечение дисциплины соответствует специфике дисциплины «Физическая культура и спорт» и обеспечивает использование современных образовательных, в том числе интерактивных методов обучения.

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 **36.03.01 Ветеринарно-санитарная экспертиза, направленность технологии пищевой безопасности** (квалификация выпускника – бакалавр), разработанная и.о. заведующего кафедрой физической культуры, кандидатом педагогических 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 поземлеустройству»

  
«26» августа 2025г.