Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шитикова Александра Васильевна
Должность: И.о. директора института агробиотехнологии
Дата подписания: 14.11.2025 15:01:16
Уникальный программный ключ:
fcd01ecb1fdf76898cc51b24ebb1c5716cc633

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 агробиотехнологии
_____ А.В. Шитикова
"28" 08 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

для подготовки бакалавров

ФГОС ВО

Направление: 35.03.04 Агрономия

Направленность: Агробизнес

Курс I

Семестр 1

Форма обучения заочная

Год начала подготовки 202 5

Москва, 2025

Разработчики: **Никифорова О.Н., к.п.н., доцент**
Маркин Э.В., 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 35.03.04 Агрономия и учебного плана

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 агробиотехнологии
Шитикова А.В., д.с.-х.н., профессор

«28» 08 2025 г.

Заведующий выпускающей кафедрой растениеводства и луговых экосистем

«28» 08 2025 г.

Заведующий отделом комплектования ЦНБ _____ Рыдорова Л.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 Б1.О.06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» для подготовки бакалавра по направлению подготовки 35.03.04 Агрономия, направленность Агробизнес

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 жизни и профессиональной деятельности.

Место дисциплины в учебном плане: дисциплина включена в обязательную часть дисциплин блока Б1 учебного плана по направлению подготовки 35.03.04 Агрономия **(Б1.О.06).**

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, 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.

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

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ 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 Федеральным Государственным образовательным стандартом, ОПОП ВО и Учебного плана по направлению подготовки 35.03.04 Агрономия **(Б1.О.06)**.

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: «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

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 разрабатывается 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;	выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;	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 деятельности	влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек	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; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для 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.

4.1. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ТРУДОЁМКОСТИ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ВИДАМ РАБОТ ПО СЕМЕСТРАМ

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 2

Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ по семестрам

Виды учебной работы	**Трудоемкость**	
	Часы	**по семестрам**
		1
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	**72**	**72**
Контактная работа:	**10,25**	**10,25**
Аудиторная работа:	**10,25**	**10,25**
лекции (Л)	10	10
Практические занятия (ПЗ)	0	0
Контактная работа на промежуточном контроле (КРА)	0,25	0,25
Самостоятельная работа (СРС)	**61,75**	**61,75**
Самостоятельное изучение разделов, самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала)	52,75	52,75
Подготовка к зачету	9	9
Вид промежуточного контроля:		зачет

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**	**10**			**21,75**
Тема 1. Общие основы теории физической культуры и спорта	14,75	4			10,75
Тема 2. Методологические основы физической культуры и спорта	17	6			11
Раздел 2. Технологии двигательной деятельности	**40,25**			**0,25**	**40**
Тема 1. Развитие и совершенствование физических качеств	30				30
Тема 2. Самоконтроль в процессе занятий физической	10				10

Наименование разделов и тем дисциплин (укрупнёно)	Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа СР
		Л	ПЗ	ПКР	
культурой и спортом					
Контактная работа на промежуточном контроле (КРА)	0,25			0,25	
Всего за I семестр	**72**			**0,25**	**61,75**
Итого по дисциплине	**72**			**0,25**	**61,75**

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/ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Таблица 4

Содержание лекций 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-6, 7		2
		Лекция № 2. Социально - биологические основы физической культуры	УК-6, 7		2
		Лекция № 3. Общая и спортивная физическая подготовка студентов в образовательном процессе	УК-6, 7		2
	Тема 2. Методологические основы физической культуры и спорта	Лекция № 4. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	УК-6, 7		2
		Лекция № 5. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической	УК-6, 7	Рубежное тестирование по лекциям № 1-5	2

№ п/п	№ раздела	№ и название лекций/ практических занятий	Формируемые компетенции	Вид контрольного мероприятия	Кол-во часов
		подготовки			

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. 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-6, 7)
	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-6, 7)
Раздел 2. Технологии двигательной деятельности		
2.	Тема 1. Развитие и совершенствование физических качеств	1. Развитие и совершенствование выносливости (УК-6, 7)
		2. Развитие и совершенствование гибкости (УК-6, 7)
		3. Развитие и совершенствование скоростных способностей (УК-6, 7)
		4. Развитие и совершенствование координационных способностей (УК-6, 7)
		5. Развитие и совершенствование силовых способностей (УК-6, 7)
	Тема 2. Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	6. Оценка физического развития (УК-6, 7)
		7. Оценка функциональной подготовленности (УК-6, 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**	3Л	лекция-презентация
2.	**Методологические основы физической культуры и спорта**	2 Л	лекция-презентация

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

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных лекционных занятий, знаний теоретического раздела программы.

Перечень оценочных материалов по дисциплине «Физическая культура и спорт»

№ п/п	Наименование оценочного материала	Краткая характеристика оценочного материала	Представление оценочного материала в фонде
1	Рубежное тестирование по лекциям	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося	Фонд тестовых заданий (разд. 6.1)

2	Зачет	Средство промежуточного контроля усвоения разделов дисциплины, организованное в виде собеседования преподавателя и обучающегося.	Перечень вопросов к зачету, итоговые критерии оценивания (разд. 6.1, разд. 6.2)

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

1) 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.

2) ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ, ВЫНОСИМЫХ НА ПРОМЕЖУТОЧНУЮ АТТЕСТАЦИЮ (зачет) 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 ТЕСТИРОВАНИЯ И ОТВЕТОВ НА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАТЦИИ

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

Процент выполнения заданий и правильных ответов	**Зачет**
90-100%	зачет
75-90%	
50-75%	
менее 50%	незачет

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.

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.

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.

7.1. ПЕРЕЧЕНЬ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ (ВОПРОСЫ ДИСКУССИИ) ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ

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.

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 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. 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.
4. **Никифорова О.Н. Дистанционное обучение студентов по дисциплине «Базовая физическая культура» (элективный курс): Учебное пособие / О.Н. Никифорова. М.: Перспектива, 2021. 244 с.**
5. Рубанович В. Б. Основы здорового образа жизни: учебное пособие для студентов вузов. Рекомендовано УМО по образованию в области подготовки педагогических кадров. / В. Б. Рубанович, Р. И. Айзман; Министерство образования и науки РФ, Новосибирский гос. педагогический ун-т, Московский педагогический гос. ун-т. – Новосибирск. - Москва: Арта, 2011. – 254 с.
6. 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.
7. Чешихина В.В., Никифорова О.Н. Физическая культура: Учебное пособие / В.В. Чешихина, О.Н. Никифорова. М.: РГАУ-МСХА, 2016. 119 с.

8.3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ, РЕКОМЕНДАЦИИ И ДРУГИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЗАНЯТИЯМ

1. Макарова Э.В. Лечебное плавание при заболеваниях опорно-двигательного аппарата: учебно-методическое пособие / Э. В. Макарова, А. Н. Мелентьев. - Москва: РГАУ-МСХА им. К. А. Тимирязева, 2016. - 94 с.
2. Никитченко С.Ю. Силовая подготовка студентов. Методические рекомендации для студентов и преподавателей физической культуры. Москва: ФГБОУ ВПО РГАУ МСХА имени К.А. Тимирязева, 2014.- 76 с.
3. 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.

4. Сторчевой Н.Ф. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов аграрных вузов: монография / Н. Ф. Сторчевой. — М.: Росинформагротех, 2017. — 140 с. — Режим доступа : http://elib.timacad.ru/dl/local/t725.pdf.

5. Чешихина В.В., Никифорова О.Н., Чешихин В.А., Селезнев В.В. Инновационные технологии реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья средствами адаптивной физической культуры: монография. – М.: РГСУ, 2012. – 170 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.
29 Учебный корпус, аудитория 240	Мультимедиа (проектор) (Инв. № 410124000602786) – 1 шт.
12 Учебный корпус, Планетарий № 1	ПК - инв. № 35912/1 Монитор - инв. № 35646/1.
12 Учебный корпус, аудитория 314	Блок ученический, 2-х местный - 33 шт. Доска меловая – 1 шт. Стол- 1 шт. Стул офисный – 1 шт. Компьютер PENTIUM ПК (инв. № 33709/6)– 1 шт. Монитор 15 LCL Rover Skan (инв. № 34799/7) – 1 шт. Мультимедийный проектор экран рулонный (инв. № 34020) – 1 шт. экран настенный с электроприводом (инв. № 54641/3)
3 Учебный корпус, аудитория 101	*Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа* Экран настенный с электроприводом 1 шт. (Инв.№35641/5) Мультимедийный проектор 1шт. (Инв.№596733) Акустическая система 1 шт. (Инв.№35647/10) Документ-камера 1 шт. (Инв.№35746/5) Видеоплейер 1 шт. (Инв.№555064) Системный блок 1 шт. (Инв.№210138000003961) Монитор 1 шт. (Инв.№210138000003970)

	Доска меловая 1 шт. Парты 40 шт. Столы для преподавателя 2 шт. Стулья 84 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:

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

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

РЕЦЕНЗИЯ
на рабочую программу дисциплины Б1.О.06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»
ОПОП ВО по направлениям 35.03.04 Агрономия, направленность Агробизнес
(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 направлениям подготовки **35.03.04 Агрономия, направленность Агробизнес (бакалавриат),** разработанной в ФГБОУ ВО «Российский государственный аграрный университет – МСХА имени К.А. Тимирязева», на кафедре физической культуры (разработчик – Никифорова Ольга Николаевна, доцент кафедры физической культуры, кандидат педагогических наук, доцент, Маркин Эдуард Васильевич, 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 направлениям подготовки **35.03.04 Агрономия**. 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 направлений **35.03.04 Агрономия**.

В соответствии с Программой за дисциплиной «Физическая культура и спорт» закреплена одна универсальная компетенция и два индикатора этой 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 **19.03.01 Биотехнология** 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 15 занятий в интерактивной форме.

Виды, содержание и трудоёмкость самостоятельной работы студентов, представленные в Программе, соответствуют требованиям к подготовке выпускников, содержащимся во ФГОС ВО направления подготовки и Учебного плана по направлению **35.03.04 Агрономия**.

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 подготовки **35.03.04 Агрономия**.

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 – 7 наименований, периодическими изданиями – 4 источников со ссылкой на электронные ресурсы, Интернет-ресурсы – 13 источников и соответствует требованиям ФГОС ВО направлений Учебного плана **35.03.04 Агрономия**.

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 подготовки **35.03.04 Агрономия, направленность Агробизнес** (квалификация выпускника – бакалавр)**,** разработанная доцентом кафедры физической культуры, кандидатом педагогических наук, доцентом Никифоровой О.Н., и.о. зав.кафедрой физической культуры, кандидатом педагогических наук, доцентом Маркиным Э.В 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.