

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ "ИЖЕВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ  
СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ"**

Рег. № 000005547



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной и воспитательной работе

С.Л. Воробьева

Кафедра физической культуры

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Наименование дисциплины (модуля): Физическая культура и спорт

Уровень образования: Бакалавриат

Направление подготовки: 35.03.04 Агрономия

Профиль подготовки: Агротехнологии биоресурсов

Очная, заочная

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 35.03.04 Агрономия (приказ № 699 от 26.07.2017 г.)

Разработчики:

Рубцова Л. В., старший преподаватель

Программа рассмотрена на заседании кафедры, протокол № 01 от 30.08.2022 года

## **1. Цель и задачи изучения дисциплины**

Цель изучения дисциплины - Целями освоения дисциплины являются формирование физической культуры личности студента и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психологической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности специалиста сельского хозяйства.

Задачи дисциплины:

- понимание студентами социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;;
- знание естественнонаучных и практических основ физической культуры и спорта и ЗОЖ;;
- формирование положительного отношения к физической культуре и спорту, установка на здоровый стиль жизни, потребностей к занятиям физическими упражнениями;;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовки с учетом будущей профессии;;
- приобретение опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей..

## **2. Место дисциплины в структуре ООП ВО**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части учебного плана.

Дисциплина изучается на 3 курсе, в 6 семестре.

Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

Физическая культура и спорт.

В процессе изучения дисциплины студент готовится к видам профессиональной деятельности и решению профессиональных задач, предусмотренных ФГОС ВО и учебным планом.

## **3. Требования к результатам освоения дисциплины**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций:

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

Знания, умения, навыки, формируемые по компетенции в рамках дисциплины, и индикаторы освоения компетенций

Студент должен знать:

- знать роль физической культуры и спорта в физическом развитии человека и подготовке специалиста;
- основы физической культуры и здорового образа жизни (ЗОЖ);
- основы использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности;
- физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке;
- основы самостоятельных занятий физической культурой и спортом. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями;
- врачебный контроль, педагогический контроль, их содержание;
- производственная физическая культура, производственная гимнастика;
- профилактика спортивного травматизма.

Студент должен уметь:

- владеть системой практических умений;
- уметь выбрать эффективные способы решения задач;
- эффективно организовывать учебно-воспитательный процесс;
- методически правильно проводить занятия по развитию физических качеств;
- постоянно обновлять содержание и методику учебных и учебно-тренировочных занятий;
- обобщать проделанное и внедрять новые формы занятий;
- определять эффективные формы и содержание самостоятельных занятий;
- эффективно управлять совместной деятельностью членов спортивного коллектива.

Студент должен владеть навыками:

- иметь потребность у студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом и установку на здоровый образ жизни;
- владеть системой практических навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, совершенствование психофизиологических способностей и физических качеств;
- навыками владения основами обучения движениям;
- навыками, обеспечивающими общую и профессионально-прикладную физическую подготовку.

#### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы (очная форма обучения)

Вид учебной работы	Всего часов	Шестой семестр
<b>Контактная работа (всего)</b>	<b>60</b>	<b>60</b>
Практические занятия	48	48
Лекционные занятия	12	12
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
<b>Виды промежуточной аттестации</b>		
Зачет		+
<b>Общая трудоемкость часы</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
<b>Общая трудоемкость зачетные единицы</b>	<b>2</b>	<b>2</b>

#### Объем дисциплины и виды учебной работы (заочная форма обучения)

Вид учебной работы	Всего часов	Первый семестр	Второй семестр
<b>Контактная работа (всего)</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
Практические занятия	2	2	
Лекционные занятия	2	2	
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>		<b>32</b>	
<b>Виды промежуточной аттестации</b>	<b>4</b>		<b>4</b>
Зачет	4		4
<b>Общая трудоемкость часы</b>	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>36</b>
<b>Общая трудоемкость зачетные единицы</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>

#### 5. Содержание дисциплины

##### Тематическое планирование (очное обучение)

Номер темы/раздела	Наименование темы/раздела	Всего часов	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Самостоятельная работа
	<b>Шестой семестр, Всего</b>	<b>72</b>	<b>12</b>	<b>48</b>		<b>12</b>
<b>Раздел 1</b>	<b>Лекции</b>	<b>12</b>	<b>12</b>			
Тема 1	Основы здорового образа жизни (ЗОЖ).	2	2			
Тема 2	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2	2			
Тема 3	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	2	2			
Тема 4	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студента	2	2			
Тема 5	Студенческий спорт. Олимпийские игры - важная составляющая часть студенческого спорта и воспитания физической культуры личности студента	2	2			
Тема 6	История физической культуры и спорта Удмуртии	2	2			
<b>Раздел 2</b>	<b>Учебно-тренировочные занятия</b>	<b>60</b>		<b>48</b>		<b>12</b>
Тема 7	Общая физическая подготовка (легкая атлетика, лыжный спорт)	20		16		4
Тема 8	Спортивные игры (волейбол, футбол)	20		16		4
Тема 9	Дополнительные виды (гиревой спорт, аэробика)	20		16		4

### Содержание дисциплины (очное обучение)

Номер темы	Содержание темы
Тема 1	Понятие «Здоровье», «Здоровый образ жизни». Наследственность. Среда обитания. Образ жизни. Закаливание. Режим труда и отдыха. Организация здорового образа жизни студента. Вредные привычки: алкоголизм, табакокурение, наркомания. Понятие о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений. Состояние здоровья студенческой молодежи. Пути охраны и укрепления здоровья студентов Вуз.
Тема 2	Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента. Приемы регуляции самореализации неблагоприятных психических и физических состояний. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования. Ф.К. как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности. Врачебный контроль и самоконтроль. Суточный, недельный режим студента ВУЗа.
Тема 3	Понятия общей и специальной физической подготовки. Спортивная подготовка. Средства спортивной подготовки. Организация и структура отдельного тренировочного занятия. Физические нагрузки и их дозирование.

Тема 4	История ППФК. Определения, задачи, структура, роль ППФК. ППФК механизаторов, электрификатор. ППФК полеводов. ППФК управленческого аппарата. Оставление профессиограммы. Составление спортограммы. Профилактическое возникновение профессиональных заболеваний.
Тема 5	История зарождения Олимпийских игр.Современные Олимпийские игры. Основы Олимпийской хартии и основополагающие принципы олимпизма.
Тема 6	Национальные виды спорта и игры народов мира. Сельские спортивные игры в Удмуртии: история зарождения, основной принцип, особенности проведения. Вклад физкультурных организаций и спортсменов Удмуртии в победу в ВОВ. Всероссийские сельские спортивные игры, проведенные в Ижевске: история, организация, особенности проведения. Лыжный спорт: особенности, методика тренировок, лыжный инвентарь. История легкой атлетики в Удмуртии.
Тема 7	Техника бега (положение туловища, разгиб рук, постановка ног). Бег на коротки дистанции. Низкий и высокий старт. Развитие скорости. Бег на средние и длинные дистанции. Развитие общей и скоростной выносливости (кросс, кросс с ускорением, темповой кросс, переменный бег, повторный бег, интервальный бег. Эстафеты, передача эстафетной палочки. Прыжки в длину с разбега: разбег, толчек, полет, приземление. Особенности занятий лыжной подготовкой; знакомство с лыжным инвентарем. Равнинная техника лыжных ходов. Классический ход: попеременный 2-х шажный ход, одновременные хода. Тренировка. Коньковый ход – требования к лыжному инвентарю, разучивание техники. Тренировка. Горная техника: спуски, торможения, подъем в гору («полуелочка», «елочка»).
Тема 8	Изучение техники элементов игр, правил игр, тактика игры. Тренировка. Двусторонняя игра.
Тема 9	Особенности вида спорта, техника поднятия гирь, правила соревнований. Выполнение упражнений. Умение составлять композиции с музыкальным сопровождением.

### Тематическое планирование (заочное обучение)

Номер темы/раздела	Наименование темы/раздела	Всего часов	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Самостоятельная работа
	<b>Всего</b>	<b>68</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>64</b>
<b>Раздел 1</b>	<b>Лекции</b>	<b>66</b>	<b>2</b>			<b>64</b>
Тема 1	Основы здорового образа жизни (ЗОЖ).	11	1			10
Тема 2	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	10				10

Тема 3	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	10				10
Тема 4	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студента	13	1			12
Тема 5	Студенческий спорт. Олимпийские игры - важная составляющая часть студенческого спорта и воспитания физической культуры личности студента	10				10
Тема 6	История физической культуры и спорта Удмуртии	12				12
<b>Раздел 2</b>	<b>Учебно-тренировочные занятия</b>	<b>2</b>		<b>2</b>		
Тема 7	Общая физическая подготовка (легкая атлетика, лыжный спорт)	0,5		0,5		
Тема 8	Спортивные игры (волейбол, футбол)	0,5		0,5		
Тема 9	Дополнительные виды (гиревой спорт, аэробика)	1		1		

На промежуточную аттестацию отводится 4 часов.

### Содержание дисциплины (заочное обучение)

Номер темы	Содержание темы
Тема 1	Понятие «Здоровье», «Здоровый образ жизни». Наследственность. Среда обитания. Образ жизни. Закаливание. Режим труда и отдыха. Организация здорового образа жизни студента. Вредные привычки: алкоголизм, табакокурение, наркомания. Понятие о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений. Состояние здоровья студенческой молодежи. Пути охраны и укрепления здоровья студентов Вуз.
Тема 2	Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента. Приемы регуляции самореализации неблагоприятных психических и физических состояний. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования. Ф.К. как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности. Врачебный контроль и самоконтроль. Суточный, недельный режим студента ВУЗа.
Тема 3	Понятия общей и специальной физической подготовки. Спортивная подготовка. Средства спортивной подготовки. Организация и структура отдельного тренировочного занятия. Физические нагрузки и их дозирование.
Тема 4	История ППФК. Определения, задачи, структура, роль ППФК. ППФК механизаторов, электрификатор. ППФК полеводов. ППФК управленческого аппарата. Оставление профессиограммы. Составление спортограммы. Профилактическое возникновение профессиональных заболеваний.
Тема 5	История зарождения Олимпийских игр.Современные Олимпийские игры. Основы Олимпийской хартии и основополагающие принципы олимпизма.
Тема 6	Национальные виды спорта и игры народов мира. Сельские спортивные игры в Удмуртии: история зарождения, основной принцип, особенности проведения. Вклад физкультурных организаций и спортсменов Удмуртии в победу в ВОВ. Всероссийские сельские спортивные игры, проведенные в Ижевске: история, организация, особенности проведения. Лыжный спорт: особенности, методика тренировок, лыжный инвентарь. История легкой атлетики в Удмуртии.

Тема 7	Техника бега (положение туловища, разгиба рук, постановка ног). Бег на коротки дистанции. Низкий и высокий старт. Развитие скорости. Бег на средние и длинные дистанции. Развитие общей и скоростной выносливости (кросс, кросс с ускорением, темповой кросс, переменный бег, повторный бег, интервальный бег. Эстафеты, передача эстафетной палочки. Прыжки в длину с разбега: разбег, толчек, полет, приземление. Особенности занятий лыжной подготовкой; знакомство с лыжным инвентарем. Равнинная техника лыжных ходов. Классический ход: попеременный 2-х шажный ход, одновременные хода. Тренировка. Коньковый ход – требования к лыжному инвентарю, разучивание техники. Тренировка. Горная техника: спуски, торможения, подъем в гору («полуелочка», «елочка»).
Тема 8	Изучение техники элементов игр, правил игр, тактика игры. Тренировка. Двусторонняя игра.
Тема 9	Особенности вида спорта, техника поднятия гирь, правила соревнований. Выполнение упражнений. Умение составлять композиции с музыкальным сопровождением.

## **6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)**

### **Литература для самостоятельной работы студентов**

1. Физическая культура и спорт в системе здорового образа жизни студентов : учебное пособие / сост. Л. Н. Мартынова. - Ижевск : [б. и.], 2014. - 96 с. - URL: <http://portal.izhgsha.ru/index.php?q=docs&download=1&parent=12701&id=13074>

2. Физическая культура и спорт : учебное пособие для студентов заочной формы обучения / сост. Н. А. Соловьев. - Ижевск : РИО Ижевская ГСХА, 2017. - 184 с. - URL: <http://portal.izhgsha.ru/index.php?q=docs&download=1&id=20883>

3. Физическая культура и спорт : курс лекций / под ред. Н. А. Соловьева. - Ижевск : РИО Ижевская ГСХА, 2014. - 154 с. - URL: <http://portal.izhgsha.ru/index.php?q=docs&download=1&parent=12701&id=13076>

4. Моисеев, Ю. В.

Лыжный спорт в аграрном вузе: особенности, методика тренировки, значение в подготовке студентов - будущих специалистов для села : учебное пособие / Ю. В. Моисеев ; ФГБОУ ВПО Ижевская ГСХА. - Ижевск : [б. и.], 2012. - 116 с. - URL: <http://portal.izhgsha.ru/index.php?q=docs&download=1&parent=12701&id=13072>

5. Лыжный спорт: особенности, методика тренировок, лыжный инвентарь : учебно-методическое пособие / сост. Ю. В. Моисеев. - Ижевск : [б. и.], 2010. - 64 с. - URL: <http://portal.izhgsha.ru/index.php?q=docs&download=1&parent=18914&id=20830>

6. Фитнес-аэробика в системе физического воспитания студентов в вузе : учебное пособие для самостоятельных и практических занятий студентов, обучающихся по специализации "Аэробика" / сост. Н. В. Зинкова. - Ижевск : [б. и.], 2014. - 52 с. - URL: <http://portal.izhgsha.ru/index.php?q=docs&download=1&parent=12701&id=13075>

7. Пляжный волейбол: обучение, совершенствование : учебное пособие / сост. В. И. Щербаков. - Ижевск : РИО Ижевская ГСХА, 2016. - 89 с. - URL: <http://portal.izhgsha.ru/index.php?q=docs&download=1&parent=12701&id=13284>

8. Лыжная подготовка студентов в условиях обучения в вузе : учебно-методическое пособие / сост. Ю. В. Моисеев. - Ижевск : [б. и.], 2013. - 48 с. - URL: <http://portal.izhgsha.ru/index.php?q=docs&download=1&parent=12701&id=13073>

### **Вопросы и задания для самостоятельной работы (очная форма обучения)**

#### **Шестой семестр (12 ч.)**

Вид СРС: Работа с рекомендуемой литературы (4 ч.)

Самостоятельное изучение вопроса, согласно рекомендуемой преподавателем основной и дополнительной литературы.

Вид СРС: Тест (подготовка) (4 ч.)

Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.

Вид СРС: Выполнение индивидуального задания (4 ч.)

Выполнение индивидуального задания предусматривает описание и расчет необходимого комплекса мероприятий по заданию преподавателя.

### **Вопросы и задания для самостоятельной работы (заочная форма обучения)**

#### **Всего часов самостоятельной работы (64 ч.)**

Вид СРС: Работа с рекомендуемой литературы (34 ч.)

Самостоятельное изучение вопроса, согласно рекомендуемой преподавателем основной и дополнительной литературы.

Вид СРС: Реферат (выполнение) (30 ч.)

Продукт самостоятельной работы 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.

### **7. Тематика курсовых работ(проектов)**

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

## **8. Фонд оценочных средств для текущего контроля и промежуточной аттестации**

### **8.1. Компетенции и этапы формирования**

Коды компетенций	Этапы формирования		
	Курс, семестр	Форма контроля	Разделы дисциплины
УК-7	3 курс, Шестой семестр	Зачет	Раздел 1: Лекции.
УК-7	3 курс, Шестой семестр	Зачет	Раздел 2: Учебно-тренировочные занятия.

### **8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания**

В рамках изучаемой дисциплины студент демонстрирует уровни овладения компетенциями:

Повышенный уровень:

Достигнутый уровень оценки результатов обучения является основой для формирования компетенций, соответствующих требованиям ФГОС. Обучающиеся способны использовать сведения из различных источников для успешного исследования и поиска решения в нестандартных практико-ориентированных ситуациях.

Базовый уровень:

Обучающиеся продемонстрировали результаты на уровне осознанного владения знаниями, умениями, навыками. Обучающиеся способны анализировать, проводить сравнение и обоснование выбора методов решения заданий в практико-ориентированных ситуациях.



### Пороговый уровень:

Достигнутый уровень оценки результатов обучения показывает, что обучающиеся обладают необходимой системой знаний и владеют некоторыми умениями по дисциплине. Обучающиеся способны понимать и интерпретировать освоенную информацию, что является основой успешного формирования умений и навыков для решения практико-ориентированных задач.

### Уровень ниже порогового:

Результаты обучения свидетельствуют об усвоении ими некоторых элементарных знаний основных вопросов по дисциплине. Допущенные ошибки и неточности показывают, что студенты не овладели необходимой системой знаний по дисциплине.

Уровень сформированности компетенции	Шкала оценивания для промежуточной аттестации	
	Экзамен (дифференцированный зачет)	Зачет
Повышенный	5 (отлично)	зачтено
Базовый	4 (хорошо)	зачтено
Пороговый	3 (удовлетворительно)	зачтено
Ниже порогового	2 (неудовлетворительно)	не зачтено

### Критерии оценки знаний студентов по дисциплине

#### Оценка Хорошо:

Полнота знаний: уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, допущено несколько негрубых ошибок.

Наличие умений: продемонстрированы все основные умения, решены все основные задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания в полном объеме, некоторые с недочетами.

Наличие навыков (владение опытом): продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами.

Характеристика сформированности компетенций:

- сформированность компетенции в целом соответствует требованиям;

- имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в целом достаточно для решения стандартных практических (профессиональных) задач.

Уровень сформированности компетенций: средний.

#### Оценка Удовлетворительно:

Полнота знаний: минимально допустимый уровень знаний, допущено много негрубых ошибок.

Наличие умений: продемонстрированы основные умения, решены типовые задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания, но не в полном объеме.

Наличие навыков (владение опытом): имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами.

Характеристика сформированности компетенций:

- сформированность компетенции соответствует минимальным требованиям;

- имеющихся знаний, умений, навыков в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач, но требуется дополнительная практика по большинству практических задач.

Уровень сформированности компетенций: ниже среднего.

#### Оценка Неудовлетворительно:

Полнота знаний: уровень знаний ниже минимальных требований, имели место грубые ошибки.  
Наличие умений: при решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения, имели место грубые ошибки.

Наличие навыков (владение опытом): при решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки, имели место грубые ошибки.

Характеристика сформированности компетенций:

- компетенция в полной мере не сформирована;
- имеющихся знаний, умений, навыков недостаточно для решения практических (профессиональных) задач.

Уровень сформированности компетенций: низкий.

Оценка Не зачтено:

Полнота знаний: уровень знаний ниже минимальных требований, имели место грубые ошибки.  
Наличие умений: при решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения, имели место грубые ошибки.

Наличие навыков (владение опытом): при решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки, имели место грубые ошибки.

Характеристика сформированности компетенций:

- компетенция в полной мере не сформирована;
- имеющихся знаний, умений, навыков недостаточно для решения практических (профессиональных) задач.

Уровень сформированности компетенций: низкий.

Оценка Зачтено:

Полнота знаний: не ниже минимально допустимого уровня знаний, возможен допуск множества негрубых ошибок.

Наличие умений: умения сформированы не ниже демонстрации основных умений, решения типовых задач с негрубыми ошибками, выполнены все задания, но не в полном объеме.

Наличие навыков (владение опытом): как минимум имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами.

Характеристика сформированности компетенций:

- сформированность компетенции не ниже минимальных требований;
- имеющихся знаний, умений, навыков как минимум достаточно для решения практических (профессиональных) задач, возможно требуется дополнительная практика по большинству практических задач.

Уровень сформированности компетенций: минимальный уровень ниже среднего.

Оценка Отлично:

Полнота знаний: уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок.

Наличие умений: продемонстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме.

Наличие навыков (владение опытом): продемонстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов.

Характеристика сформированности компетенций:

- сформированность компетенции полностью соответствует требованиям;
- имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в полной мере достаточно для решения сложных практических (профессиональных) задач.

Уровень сформированности компетенций: высокий.

### **8.3. Типовые вопросы, задания текущего контроля**

Раздел 1: Лекции

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

1. Определения понятия «здоровье».
2. Назвать три вида «здоровья» и дать краткую характеристику каждому.

3. Факторы составляющие состояние «здоровья».
4. Что подразумевается под определением «Здоровый образ жизни».
5. Составляющие «Здорового образа жизни».
6. Перечислить виды закаливания.
7. Назвать виды гигиены.
8. Факторы определяющие социальные основы физической культуры.
9. Базовые функции физической культуры и спорта.
10. Что такое двигательный навык.
11. Координация движений – это.
12. Перечислить физиологические резервы и дать краткое определение каждому.
13. Что такое выносливость.
14. Три группы средств восстановления.
15. Физическая культура – часть общественной культуры.
16. Социальные функции физической культуры.
17. Компоненты физической культуры.
18. Физическая культура и спорт – средство сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.
19. Физическая культура студента.
20. Физическая культура и спорт – средство укрепления мира, дружбы и сотрудничества между народами.
21. Физическая культура основа организации физического воспитания в вузе.
22. Где зародились Олимпийские игры.
23. Основатель современных Олимпийских игр.
24. Олимпийские игры в России (СССР).
25. Основные символы и ритуалы Олимпийских игр.
26. Параолимпийские игры.
27. Первые Олимпийские Чемпионы России и Удмуртской Республики.
28. Организаторы студенческого спорта в России.
29. Какие виды отдыха вы знаете.
30. Форма физической культуры в режиме учебного труда.
31. Основные признаки переутомления.
32. Дайте характеристику работоспособности человека в дневном, недельном и годовом циклах.
33. Биологические режимы в суточной динамике работоспособности человека.
34. Основные принципы организации труда.
35. Самоконтроль. Основные методы для определения физического состояния организма (наружный осмотр и антропометрические измерения).
36. Дайте определение профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП) студентов.
37. Назовите цель и задачи ППФП студентов.
38. Содержание ППФП студентов.
39. Дайте определение профиограмме. Структура профиограммы.
40. Что такое спортограмма. Профессионально-прикладные виды спорта. Профессионально важные качества студентов.
41. Назовите группы, на которые делится ППФП студентов, по особенностям трудовой деятельности в сельском хозяйстве. Охарактеризуйте их.
42. ППФП полеводов и животноводов.
43. ППФП механизаторов и электрификаторов.
44. ППФП управленческого аппарата.
45. Мотивация и направленность самостоятельных занятий студентов.

46. Формы самостоятельных занятий.
47. Организация самостоятельных занятий.
48. Системы физических упражнений и видов старта в самостоятельных занятиях.
49. Методические основы для проведения систем физических упражнений и видов спорта в самостоятельных занятиях студентов

#### Раздел 2: Учебно-тренировочные занятия

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

1. Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (муж)
2. Прыжок в длину с места
3. Подтягивание на высокой перекладине (муж), низкой перекладине (жен)
4. Поднимание опускание туловища из положения лежа на спине (жен)
5. Прыжки на скакалке
6. Сгибание разгибание рук в упоре лежа от скамейки (жен)
7. Бег 100 м
8. Бег 2000 м (ж)
9. Бег 3000 м (м)
10. Контрольное тестирование по видам спорта
11. Тест на гибкость - наклон вперед из положения стоя на скамейке

#### **8.4. Вопросы промежуточной аттестации**

##### **Шестой семестр (Зачет, УК-7)**

1. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
2. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств.
3. Организация здорового образа жизни студента.
4. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
5. Значение физической культуры для будущего специалиста - работника социальной сферы.
6. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
7. Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных психических и физических состояний.
8. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
9. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
10. История развития физической культуры как дисциплины.
11. Современные Олимпийские игры: особенности проведения и их значения в жизни современного общества.
12. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
13. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
14. Основные системы оздоровительной физической культуры.
15. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
16. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
17. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
18. Адаптация профессиональных спортсменов к выполнению предусмотренных нагрузок.
19. Анализ систем физической культуры в высших учебных заведениях.
20. Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.
21. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.
22. Возрастные особенности двигательных качеств.
23. Методики оценки усталости и утомления.
24. Особенности занятий студентов специальной медицинской группы.

25. Русские национальные виды спорта.
26. Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.
27. Организм человека, как единая биологическая система. Воздействие средств физической культуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.
28. Понятие о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма.
29. Национальные виды спорта и игры народов мира.

### **8.5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Контроль знаний студентов по дисциплине проводится в устной и письменной форме, предусматривает текущий и промежуточный контроль. Методы контроля: - тестовая форма контроля; - устная форма контроля – опрос и общение с аудиторией по поставленной задаче в устной форме; - решение определенных заданий (задач) по теме практического материала в конце практического занятия, в целях эффективности усвояемости материала на практике. - поощрение индивидуальных заданий, в которых студент проработал самостоятельно большое количество дополнительных источников литературы. Текущий контроль предусматривает устную форму опроса студентов и письменный экспресс-опрос по окончанию изучения каждой темы.

### **9. Перечень учебной литературы**

1. Физическая культура и спорт : курс лекций / под ред. Н. А. Соловьева. - Ижевск : РИО Ижевская ГСХА, 2014. - 154 с. - URL:  
<http://portal.izhgsha.ru/index.php?q=docs&download=1&parent=12701&id=13076>
2. Вайнер Э. Н. Лечебная физическая культура [Электронный ресурс]: учебник, - Издание 4-е изд., стер. - Москва: Флинта, 2018. - Режим доступа:  
[https://e.lanbook.com/book/109526#book\\_name](https://e.lanbook.com/book/109526#book_name)

### **10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет**

1. <http://elib.izhgsha.ru/> - ЭБС ФГБОУ ВО Ижевская ГСХА
2. <http://portal.izhgsha.ru> - Интернет-портал ФГБОУ ВО «Ижевская ГСХА»
3. <http://lib.rucont.ru> - Электронная библиотечная система
4. <http://elibrary.ru> - Научная электронная библиотека E-library

### **11. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины (модуля)**

Перед изучением дисциплины студенту необходимо ознакомиться с рабочей программой дисциплины, изучить перечень рекомендуемой литературы, приведенной в рабочей программе дисциплины. Для эффективного освоения дисциплины рекомендуется посещать все виды занятий в соответствии с расписанием и выполнять все домашние задания в установленные преподавателем сроки. В случае пропуска занятий по уважительным причинам, необходимо получить у преподавателя индивидуальное задание по пропущенной теме. Полученные знания и умения в процессе освоения дисциплины студенту рекомендуется применять для решения задач, не обязательно связанных с программой дисциплины. Владение компетенциями дисциплины в полной мере будет подтверждаться Вашим умением ставить конкретные задачи, выявлять существующие проблемы, решать их и принимать на основе полученных результатов оптимальные решения. Основными видами учебных занятий для студентов по учебной дисциплине являются: занятия лекционного типа, занятия семинарского типа и самостоятельная работа студентов.

Формы работы	Методические указания для обучающихся
--------------	---------------------------------------

Лекционные занятия	<p>Работа на лекции является очень важным видом деятельности для изучения дисциплины, т.к. на лекции происходит не только сообщение новых знаний, но и систематизация и обобщение накопленных знаний, формирование на их основе идейных взглядов, убеждений, мировоззрения, развитие познавательных и профессиональных интересов.</p> <p>Краткие записи лекций (конспектирование) помогает усвоить материал. Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Конспект лучше подразделять на пункты, параграфы, соблюдая красную строку. Принципиальные места, определения, формулы следует сопровождать замечаниями: «важно», «особо важно», «хорошо запомнить» и т.п.</p> <p>Прослушивание и запись лекции можно производить при помощи современных устройств (диктофон, ноутбук, нетбук и т.п.).</p> <p>Работая над конспектом лекций, всегда следует использовать не только учебник, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор, в том числе нормативно-правовые акты соответствующей направленности. По результатам работы с конспектом лекции следует обозначить вопросы, термины, материал, который вызывают трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на занятии семинарского типа.</p> <p>Лекционный материал является базовым, с которого необходимо начать освоение соответствующего раздела или темы.</p>
Лабораторные занятия	<p>При подготовке к занятиям и выполнении заданий студентам следует использовать литературу из рекомендованного списка, а также руководствоваться указаниями и рекомендациями преподавателя.</p> <p>Перед каждым занятием студент изучает план занятия с перечнем тем и вопросов, списком литературы и домашним заданием по вынесенному на занятие материалу.</p> <p>Студенту рекомендуется следующая схема подготовки к занятию и выполнению домашних заданий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проработать конспект лекций;</li> <li>- проанализировать литературу, рекомендованную по изучаемому разделу (модулю);</li> <li>- изучить решения типовых задач (при наличии);</li> <li>- решить заданные домашние задания;</li> <li>- при затруднениях сформулировать вопросы к преподавателю.</li> </ul> <p>В конце каждого занятия типа студенты получают «домашнее задание» для закрепления пройденного материала. Домашние задания необходимо выполнять к каждому занятию. Сложные вопросы можно вынести на обсуждение на занятии семинарского типа или на индивидуальные консультации.</p>
Самостоятельная работа	<p>Самостоятельная работа студентов является составной частью их учебной работы и имеет целью закрепление и углубление полученных знаний, умений и навыков, поиск и приобретение новых знаний.</p>

	<p>Самостоятельная работа студентов включает в себя освоение теоретического материала на основе лекций, рекомендуемой литературы; подготовку к занятиям семинарского типа в индивидуальном и групповом режиме. Советы по самостоятельной работе с точки зрения использования литературы, времени, глубины проработки темы и др., а также контроль за деятельностью студента осуществляется во время занятий.</p> <p>Целью преподавателя является стимулирование самостоятельного, углублённого изучения материала курса, хорошо структурированное, последовательное изложение теории на занятиях лекционного типа, отработка навыков решения задач и системного анализа ситуаций на занятиях семинарского типа, контроль знаний студентов.</p> <p>Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь на текущей консультации или на ближайшей лекции за помощью к преподавателю.</p> <p>Помимо самостоятельного изучения материалов по темам к самостоятельной работе обучающихся относится подготовка к практическим занятиям, по результатам которой представляется отчет преподавателю и проходит собеседование.</p> <p>При самостоятельной подготовке к практическому занятию обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организует свою деятельность в соответствии с методическим руководством по выполнению практических работ;</li> <li>- изучает информационные материалы;</li> <li>- подготавливает и оформляет материалы практических работ в соответствии с требованиями.</li> </ul> <p>В результате выполнения видов самостоятельной работы происходит формирование компетенций, указанных в рабочей программы дисциплины (модуля).</p>
<p>Практические занятия</p>	<p>Формы организации практических занятий определяются в соответствии со специфическими особенностями учебной дисциплины и целями обучения. Ими могут быть: выполнение упражнений, решение типовых задач, решение ситуационных задач, занятия по моделированию реальных условий, деловые игры, игровое проектирование, имитационные занятия, выездные занятия в организации (предприятия), занятия-конкурсы и т.д. При устном выступлении по контрольным вопросам семинарского занятия студент должен излагать (не читать) материал выступления свободно. Необходимо концентрировать свое внимание на том, что выступление должно быть обращено к аудитории, а не к преподавателю, т.к. это значимый аспект формируемых компетенций.</p> <p>По окончании семинарского занятия обучающемуся следует повторить выводы, полученные на семинаре, проследив логику их построения, отметив положения, лежащие в их основе. Для этого обучающемуся в течение семинара следует делать пометки. Более того, в случае неточностей и (или) непонимания какого-либо вопроса пройденного материала обучающемуся следует обратиться к преподавателю для получения необходимой консультации и разъяснения возникшей ситуации.</p> <p>При подготовке к занятиям студентам следует использовать литературу из рекомендованного списка, а также руководствоваться указаниями и рекомендациями преподавателя.</p>

Перед каждым занятием студент изучает план занятия с перечнем тем и вопросов, списком литературы и домашним заданием по вынесенному на занятие материалу.

Студенту рекомендуется следующая схема подготовки к занятию и выполнению домашних заданий:

- проработать конспект лекций;
- проанализировать литературу, рекомендованную по изучаемому разделу (модулю);
- изучить решения типовых задач (при наличии);
- решить заданные домашние задания;
- при затруднениях сформулировать вопросы к преподавателю.

В конце каждого занятия студенты получают «домашнее задание» для закрепления пройденного материала. Домашние задания необходимо выполнять к каждому занятию. Сложные вопросы можно вынести на обсуждение на занятии или на индивидуальные консультации.

### **Описание возможностей изучения дисциплины лицами с ОВЗ и инвалидами**

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы, специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования, услуги ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Освоение дисциплины (модуля) обучающимся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано совместно с другими обучающимися, а так же в отдельных группах.

Освоение дисциплины (модуля) обучающимся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

В целях доступности получения высшего образования по образовательной программе лицами с ограниченными возможностями здоровья при освоении дисциплины (модуля) обеспечивается:

1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- присутствие ассистента, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),
- письменные задания, а также инструкции о порядке их выполнения оформляются увеличенным шрифтом,
- специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы (имеющие крупный шрифт или аудиофайлы),
- индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс,
- при необходимости студенту для выполнения задания предоставляется увеличивающее устройство;

2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- присутствие ассистента, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),
- обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости обучающемуся предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
- обеспечивается надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;

3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата (в том числе с тяжелыми нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей):



- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту;
- по желанию обучающегося задания могут выполняться в устной форме.

## **12. Перечень информационных технологий**

Информационные технологии реализации дисциплины включают

### **12.1 Программное обеспечение**

1. Операционная система: Microsoft Windows 10 Professional. Подписка на 3 года. Договор № 9-БД/19 от 07.02.2019. Последняя доступная версия программы. Astra Linux Common Edition. Договор №173-ГК/19 от 12.11.2019 г.
2. Базовый пакет программ Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint). Microsoft Office Standard 2016. Бессрочная лицензия. Договор №79-ГК/16 от 11.05.2016. Microsoft Office Standard 2013. Бессрочная лицензия. Договор №0313100010014000038-0010456-01 от 11.08.2014. Microsoft Office Standard 2013. Бессрочная лицензия. Договор №26 от 19.12.2013. Microsoft Office Professional Plus 2010. Бессрочная лицензия. Договор №106-ГК от 21.11.2011. Р7-Офис. Договор №173-ГК/19 от 12.11.2019 г.

### **12.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1. Информационно-справочная система (справочно-правовая система) «Консультант плюс». Соглашение № ИКП2016/ЛСВ 003 от 11.01.2016 для использования в учебных целях бессрочное. Обновляется регулярно. Лицензия на все компьютеры, используемые в учебном процессе.
2. Профессиональные базы данных на платформе 1С: Предприятие с доступными конфигурациями (1С: ERP Агропромышленный комплекс 2, 1С: ERP Энергетика, 1С: Бухгалтерия молокозавода, 1С: Бухгалтерия птицефабрики, 1С: Бухгалтерия элеватора и комбикормового завода, 1С: Общепит, 1С: Ресторан. Фронт-офис). Лицензионный договор № Н8775 от 17.11.2020 г.

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

Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Оснащение аудиторий

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Аудитория, укомплектованная специализированной мебелью
2. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (практических занятий). Аудитория, укомплектованная специализированной мебелью
4. Помещение для самостоятельной работы. Помещение оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.
5. Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.