

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Позябин Сергей Владимирович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 09.02.2025 14:15:52  
Уникальный программный ключ:  
7e7751705ad67ae2d6295983dve

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«Московская государственная академия ветеринарной медицины и**  
**биотехнологии – МВА имени К.И. Скрябина»**



**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по учебной, воспитательной работе и  
молодежной политике

С.Ю. Пигина

«31» августа 2022 г.

*Кафедра*  
*физического воспитания*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Физическая культура и спорт»**

**направление подготовки**

35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции

**Профиль подготовки**

«Технология производства, экспертиза и безопасность продукции животноводства»

**уровень высшего образования**

бакалавриат

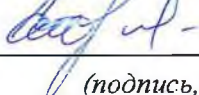
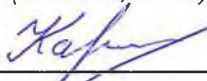

**форма обучения:** очная

**год приема:** 2021


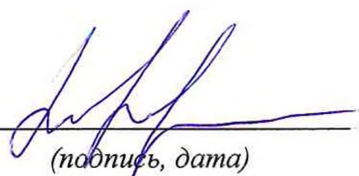
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) СОСТАВЛЕНА НА ОСНОВАНИИ:**

- ФГОС ВО по направлению подготовки 35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 669 от «17» июля 2017 г. (с изменениями и дополнениями № 1456 от 26.11.2020);
- Основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции;
- Профессиональный стандарт 01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», приказ Минтруда № 713н от 08 октября 2020 года;
- Профессиональный стандарт 40.062 «Специалист по качеству» утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты № 276н от 22 апреля 2021 года;
- Профессиональный стандарт 22.002 «Специалист по технологии продуктов питания животного происхождения» утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты № 602н от 30 августа 2019 года.

**РАЗРАБОТЧИКИ:**

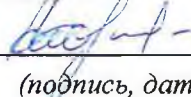
Заведующий кафедрой		А.М. Сурков
(должность)	(подпись, дата)	(ФИО)
Ст. преподаватель		Л.С. Карсека
(должность)	(подпись, дата)	(ФИО)
Доцент		Е.Ю. Суханова
(должность)	(подпись, дата)	(ФИО)

**РЕЦЕНЗЕНТ:**


Заведующий кафедрой спортивных игр и гимнастики ГБОУ ВО МО МГОУ, доцент, к.п.н.		В.А. Иванов
(должность)	(подпись, дата)	(ФИО)
Доцент кафедры спортивных игр и гимнастики ГБОУ ВО МО МГОУ, к.п.н.		А.В. Антипов
(должность)	(подпись, дата)	(ФИО)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА:**

- на заседании кафедры физического воспитания  
Протокол заседания № 12 от «09» 06 2022 г.

Заведующий кафедрой		А.М. Сурков
(должность)	(подпись, дата)	(ФИО)

- на заседании Учебно-методической комиссии факультета товароведения и экспертизы сырья животного происхождения  
Протокол заседания № 7 от «27» июня 2022 г.

Председатель комиссии		М.В. Горбачева
(должность)	(подпись, дата)	(ФИО)

**СОГЛАСОВАНО:**

Начальник учебно-методического управления <hr/> <i>(должность)</i>	 <hr/> <i>(подпись, дата)</i>	Г.В. Кондратов <hr/> <i>(ФИО)</i>
Руководитель сектора организации учебного процесса УМУ <hr/> <i>(должность)</i>	 <hr/> <i>(подпись, дата)</i>	Ю.П. Жарова <hr/> <i>(ФИО)</i>
Декан факультета товароведения и экспертизы сырья животного происхождения <hr/> <i>(должность)</i>	 <hr/> <i>(подпись, дата)</i>	М.В. Новиков <hr/> <i>(ФИО)</i>
Директор библиотеки <hr/> <i>(должность)</i>	 <hr/> <i>(подпись, дата)</i>	Н.А. Москвитина <hr/> <i>(ФИО)</i>

## 1. ПЕРЕЧЕНЬ СОКРАЩЕНИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ТЕКСТЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1. ОПОП – основная профессиональная образовательная программа
2. УК – универсальная компетенция
3. ОПК – общепрофессиональная компетенция
4. ПК – профессиональная компетенция
5. з.е. – зачетная единица
6. ФГОС ВО – федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования
7. РПД – рабочая программа дисциплины
8. ФОС – фонд оценочных средств
9. СР – самостоятельная работа
10. ППФП – профессионально-прикладная физическая подготовка

## 2. ОСНОВНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Цель дисциплины (модуля):

- формирование у обучающихся базовых знаний, практических умений и навыков по использованию разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма, и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины (модуля):

- изучение научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- сформировать практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и самосовершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

- научить обучающихся приобретать опыты творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с индикаторами достижения компетенций:

№ п/п	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК)	Результаты обучения по дисциплине
1.	УК-7-Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	ИД-1 <sub>УК-7</sub> Знать основные средства и методы физической культуры и нормы здорового образа жизни.	Знать: знает основные средства и методы физической культуры и нормы здорового образа жизни.

	деятельности	ИД-2 <sub>УК-7</sub> Умеет подбирать и применять методы и средства физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни.	Уметь: умеет подбирать и применять методы и средства физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, соблюдать нормы здорового образа жизни.
		ИД-3 <sub>УК-7</sub> Владеть: использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации профессиональной деятельности	Владеть: применяет основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации профессиональной деятельности.

#### 4. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части блока дисциплин учебного плана ОПОП по направлению подготовки 35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции (уровень бакалавриата) и является обязательной для освоения:

- по очной форме обучения на 1 семестре;

#### 5. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общий объем дисциплины (модуля) составляет 2 зачетных единиц, 72 часа

#### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего, час.	Очная форма обучения	
		семестр	
		1	
<b>Общий объем дисциплины</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	
<b>Контактная работа (аудиторная):</b>	<b>38,3</b>	<b>38,3</b>	
лекции	8	8	
занятия семинарского типа, в том числе:	-	-	
семинары	-	-	
коллоквиумы	-	-	
практические занятия	28	28	
практикумы	-	-	
лабораторные работы	-	-	
другие виды контактной работы	2,3	2,3	
<b>Контактная работа (внеаудиторная)</b>			
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>33,7</b>	<b>33,7</b>	
изучение теоретического курса	+	+	
выполнение домашних заданий (РГР, решение задач, реферат, эссе и другое)	+	+	
курсовое проектирование	-	-	
другие виды самостоятельной работы	-	-	
<b>Промежуточная аттестация:</b>			
зачет	+	зачет	
экзамен	-	-	
другие виды промежуточной аттестации	-	-	

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Разделы дисциплины (модуля):

### Очная форма обучения

№ раздела	Наименование раздела	Очная форма				ИДК
		Лекции, час.	Занятия семинарского типа, час.		СР, час.	
			Практические занятия, коллоквиумы	Лабораторные занятия		
1.	Физическая культура в вузе	4	14	-	12	ИД-1; ИД-2; ИД-3
2.	Профессионально-прикладная физическая подготовка	3	8	-	16	ИД-1; ИД-2; ИД-3
3.	Спортивная подготовка в вузе	1	6	-	5,7	ИД-1; ИД-2; ИД-3
Итого:		8	28	-	33,7	ИД-1; ИД-2; ИД-3

Содержание дисциплины (модуля) по видам занятий:

### Лекционные занятия

№ раздела	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Тема лекции	Объем, час.		
			очно	очно-заочно	заочно
1.	Физическая культура в вузе	Введение в предмет	0,5	-	-
		Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Образ жизни студенты и его отражение в профессиональной деятельности.	1,5		
		Образ жизни студенты и его отражение в профессиональной деятельности	2		
2.	Профессионально-прикладная физическая подготовка	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	-	-
		Самоконтроль в процессе занятий	1		
		Профессионально-прикладная физическая подготовка	1		
3.	Спортивная подготовка в вузе	Спортивная подготовка в образовательном процессе	1	-	-
		Индивидуальный выбор видов спорта			
		Спортивные игры			

## Занятия практического типа

№ раздела	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Тема занятия, краткое содержание	Объем, час.		
			очно	очно-заочно	заочно
1.	Физическая культура в вузе	<p><b>ТЕМА 1. Введение в предмет</b> Занятие 1.</p> <p>1.Ознакомление со спортивной базой МГАВМиБ; 2.Ознакомление с бально-рейтинговой системой; 3.Инструктаж по технике безопасности.</p>	2	-	-
		<p><b>ТЕМА 2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b> Занятие 2.</p> <p>1. Выполнение строевых команд (на месте, в движении, передвижение, строевым шагом) 2. Воспитание координации</p> <p>Занятие 3.</p> <p>1. Обучение упражнениям с гимнастическими палками (индивидуально, в парах, групповые упражнения) 2. Воспитание и укрепление силы мышц ног и рук (специальный гимнастический комплекс упражнений)</p> <p>Занятие 4.</p> <p>1. Обучение комплекс упражнений на растяжение мышц тела 2. Воспитание силы и ловкости (комплекс упражнений с набивными мячами) 3. Использование физических качеств (силы, координации) в преодолении специальной гимнастической полосе препятствий</p>	6	-	-
		<p><b>ТЕМА 3. Образ жизни студенты и его отражение в профессиональной деятельности.</b> Занятие 5.</p> <p>1.Ознакомление с различными видами тренажеров, а так же со средствами для укрепления силы мышц 2.Ознакомление с работой тренажеров и другими средствами для развития силы</p> <p>Занятие 6.</p> <p>1.Укрепление силы мышц ног (передняя поверхность бедра, задняя поверхность бедра, икроножная мышца) 2.Укрепление силы мышц верхнего этажа тела (грудных мышц и мышц плечевого пояса) 3. Развитие взрывной силы мышц ног</p> <p>Занятие 7.</p> <p>1.Укрепление силы мышц ног (приводящих и отводящих мышц и икроножных) 2.Укрепление силы мышц плечевого пояса (грудных мышц и мышц шеи и рук) 3. Развитие взрывной силы мышц ног (передняя и задняя поверхность бедра)</p>	6	-	-
2.	Профессионально-прикладная физическая подготовка	<p><b>ТЕМА 4. Методические основы</b> Занятие 8.</p> <p>1. Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики. 2. Комплекс упражнений физкультурной паузы.</p> <p>Занятие 9.</p> <p>1.Содержание самостоятельного занятия. 2.Упражнения в подготовительной части. 3.Упражнения в основной части. 4.Упражнение в заключительной части.</p>	4	-	-
		<p><b>ТЕМА 5. Самоконтроль в процессе занятий</b> Занятие 10.</p> <p>1.Повторный и переменный бег на отрезках до 400м (3 повторения) 2.Замерения пульса.</p>	2	-	-

		3.Проба Генчи.			
		<b>ТЕМА 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b> Занятие 11. 1.Развитие общей выносливости. 2.Развитие силы. 3.Развитие гибкости.	2	-	-
3.	Спортивная подготовка в вузе	<b>ТЕМА 7. Спортивные игры.</b> Занятие 12. 1.Правило игры в баскетбол 2.Совершенствование техники перемещения в защите и нападении 3.Совершенствование техники ловли мяча двумя руками от груди Занятие 13. 1.Обучение технике стойки и перемещения волейболиста 2.Обучение технике приема и передачи мяча сверху 3.Отработка удара при передаче снизу Занятие 14. 1.Правило игры в футбол 2.Обучением основным правилам футбола 3.Обучение основным понятием в футболе 4.Обучение тактическим перемещениям игроков	6	-	-

### Самостоятельная работа обучающегося

№ раздела	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Тема занятия	Вид СРС	Объем, час.		
				очно	очно-заочно	заочно
1.	Физическая культура в вузе	<b>ТЕМА 1. Введение в предмет</b> 1. Физическое воспитание в системе подготовки государственных служащих. 2. Введение в лечебную физическую культуру. Оздоровительные системы.	- изучение теоретического материала; - Изучение материалов, размещенных в открытом доступе (Rutube и др.) - написание и защита реферата;	-	-	-
		<b>ТЕМА 2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b> 3. Социально-биологические основы физической культуры 4.Рефлекторная природа двигательной деятельности. 5.Биологические ритмы и работоспособность. Средства физической культуры и спорта в профилактике неблагоприятного воздействия на организм гиподинамии и гипокинезии. 6.Мировые системы физического воспитания. 7.Социально-экономические функции физической культуры и спорта в обществе. 8.Государственные и общественные структуры управления физической культурой и спортом. 9.Правовые, организационные,	- изучение теоретического материала; - Изучение материалов, размещенных в открытом доступе (Rutube и др.) - написание и защита реферата;	6	-	-



		материально-технические и финансовые основы менеджмента и предпринимательства в сфере физической культуры и спорта.				
		<p><b>ТЕМА 3. Образ жизни студенты и его отражение в профессиональной деятельности</b></p> <p>10.Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, психофизическая саморегуляция.</p> <p>11.Здоровый образ жизни и его составляющие. Влияние защитных сил организма на уровень физической активности.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение теоретического материала;</li> <li>- Изучение материалов, размещенных в открытом доступе (Rutube и др.)</li> <li>- написание и защита реферата;</li> </ul>	6	-	-
2.	Профессионально-прикладная физическая подготовка	<p><b>ТЕМА 4. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями</b></p> <p>12.Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.</p> <p>13. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение теоретического материала;</li> <li>- Изучение материалов, размещенных в открытом доступе (Rutube и др.)</li> <li>- написание и защита реферата;</li> </ul>	8	-	-
		<p><b>ТЕМА 5. Самоконтроль в процессе занятий</b></p> <p>14.Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).</p> <p>15.Повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к неблагоприятным условиям внешней среды.</p> <p>16.Физическое самовоспитание и самосовершенствование. Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом. Основные методы самоконтроля.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение теоретического материала;</li> <li>- Изучение материалов, размещенных в открытом доступе (Rutube и др.)</li> <li>- написание и защита реферата;</li> </ul>	4	-	-
		<p><b>ТЕМА 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b></p> <p>17. Построение индивидуальных программ гармоничного развития и</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение теоретического материала;</li> <li>- Изучение материалов, размещенных в открытом доступе (Rutube и др.)</li> </ul>	4	-	-

		самосовершенствования. 18. Любительский и профессиональный спорт.	- написание и защита реферата;			
3.	Спортивная подготовка в вузе	<b>ТЕМА 7. Спортивная подготовка в образовательном процессе.</b> 19. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.	- изучение теоретического материала; - Изучение материалов, размещенных в открытом доступе (Rutube и др.) - написание и защита реферата;	2	-	-
		<b>ТЕМА 8. Индивидуальный выбор видов спорта.</b> 20. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, ее цели и задачи 21. Физическое самовоспитание и самосовершенствование. Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом. Основные методы самоконтроля.	- изучение теоретического материала; - Изучение материалов, размещенных в открытом доступе (Rutube и др.) - написание и защита реферата;	2	-	-
		<b>ТЕМА 9. Спортивные игры.</b> 22. Спортивная классификация, ее структура. 23. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений 24. Основы техники и правил соревнований по виду спорта (по выбору студента): футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис и др.	- изучение теоретического материала; - Изучение материалов, размещенных в открытом доступе (Rutube и др.) - написание и защита реферата;	1,7	-	-

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### Перечень основной и дополнительной литературы:

Основная литература:

1. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова [и др.]. — Москва: КноРус, 2022. — 424 с. — ISBN 978-5-406-08738-1. — URL: <https://old.book.ru/book/941736> (дата обращения: 01.04.2022). — Текст : электронный.
2. Антипов, О. В. Физическая культура и спорт (Курс лекций): учебное пособие / О. В. Антипов, А. М. Сурков, Е. Ю. Суханова. — Москва: МГАВМиБ им. К.И. Скрябина, 2021. — 118 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/196249> (дата обращения: 01.04.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Дополнительная литература:

1. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва : КноРус, 2021. — 299 с. — ISBN 978-5-406-02565-9. — URL: <https://old.book.ru/book/936250> (дата обращения: 01.04.2022). — Текст : электронный.

2. Вайнер, Э.Н., Лечебная физическая культура: учебник / Э.Н. Вайнер. — Москва: КноРус, 2021. — 345 с. — ISBN 978-5-406-08065-8. — URL:<https://old.book.ru/book/938900> (дата обращения: 01.04.2022). — Текст: электронный.
3. Жданов, С. И. Основы физической культуры и здорового образа жизни студента: учебно-методическое пособие / С. И. Жданов ; научный редактор С. С. Коровин. — 2-е изд., стер. — Москва : ФЛИНТА, 2020. — 96 с. — ISBN 978-5-9765-4420-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/142293> (дата обращения: 01.04.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Масалова, О.Ю., Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью : учебное пособие / О.Ю. Масалова. — Москва : КноРус, 2022. — 184 с. — ISBN 978-5-406-08902-6. — URL:<https://old.book.ru/book/942994> (дата обращения: 01.04.2022). — Текст : электронный.

### Перечень ресурсов сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины (модуля):

№	Наименование	Ссылка на ресурс	Доступность
<b>Информационно-справочные системы</b>			
1.	-	-	-
<b>Электронно-библиотечные системы</b>			
1.	Электронно-библиотечная система «Лань»	<a href="https://e.lanbook.com">https://e.lanbook.com</a>	Режим доступа: для авториз. пользователей
2.	Электронно-библиотечная система «Book.ru»	<a href="https://www.book.ru">https://www.book.ru</a>	Режим доступа: для авториз. пользователей
<b>Ресурсы ФГБОУ ВО МГАВМиБ – МВА им. К.И. Скрябина</b>			
1.	Образовательный портал МГАВМиБ - МВА имени К.И. Скрябина	<a href="https://portal.mgavm.ru/login/index.php">https://portal.mgavm.ru/login/index.php</a>	Режим доступа: для авториз. пользователей

### Методическое обеспечение:

Отсутствует

## 7. ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

**Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:**

№	Наименование	Правообладатель ПО (наименование владельца ПО, страна)	Доступность (лицензионное, свободно распространяемое)	Ссылка на Единый реестр российских программ для ЭВМ и БД (при наличии)
1.	Операционная система UBLinux	ООО «Юбитех», Российская Федерация	Свободно распространяемое	<a href="https://reestr.digital.gov.ru/reestr/307624/">https://reestr.digital.gov.ru/reestr/307624/</a>
2.	Офисные приложения AlterOffice	ООО «Алми Партнер», Российская Федерация	Свободно распространяемое	<a href="https://reestr.digital.gov.ru/reestr/308464/">https://reestr.digital.gov.ru/reestr/308464/</a>
3.	Антивирус Dr. Web.	Компания «Доктор Веб», Российская Федерация	Лицензионное	<a href="https://reestr.digital.gov.ru/reestr/301426/">https://reestr.digital.gov.ru/reestr/301426/</a>

## 8. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

Оценочные средства для проведения текущего и промежуточного контроля знаний по дисциплине (модулю) «Физическая культура и спорт» представлены в виде фонда оценочных средств (далее – ФОС) в Приложении к настоящей рабочей программе дисциплины (модуля).

## 9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

№ п/п	Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1.	Игровой зал	Оснащение спортивным оборудованием: баскетбольные щиты – 8 шт., ворота – 2 шт., спортивный инвентарь – необходимый комплект
2.	Зал единоборств	Оснащение спортивным оборудованием: мягкое покрытие, шведская стенка – 8 шт., маты – 5 шт., спортивный инвентарь.
3.	Тренажерный зал	Оснащение спортивным оборудованием: полный комплект тренажеров, спортивный инвентарь – соответственный комплект.
4.	Зал бокса	Оснащение спортивным оборудованием: ринг, спортивный инвентарь.
5.	Льжная база	Льжи, лыжные палки, лыжные ботинки (27 комплектов)
6.	Открытые спортивные сооружения (футбольное поле и беговые дорожки)	Футбольное поле, мини-футбольные поле – 2 шт., беговые дорожки – 4 шт.
7.	Малый тренировочный зал	Мягкое покрытие, шведская стенка – 2 шт., спортивный инвентарь.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
**текущего контроля / промежуточной аттестации обучающихся**  
**при освоении ОПОП ВО, реализующей ФГОС ВО**

*Кафедра*  
*физического воспитания*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Физическая культура и спорт»**

**направление подготовки**

35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции

**профиль подготовки**

Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции

**уровень высшего образования**

бакалавриат

**форма обучения:** очная

**год приема:** 2022

## 1. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Оценка уровня учебных достижений обучающихся по дисциплине (модулю) осуществляется в виде текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

**Текущий контроль успеваемости по дисциплине (модулю) осуществляется в формах:**

1. Опрос
2. Тест
3. Реферат

**Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю) осуществляется в формах:**

1. Зачет

## 2. СООТНОШЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ СО ШКАЛОЙ ОЦЕНИВАНИЯ И УРОВНЕМ ИХ СФОРМИРОВАННОСТИ

Планируемые результаты обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения	Шкала оценивания	Уровень сформированной компетенции
<b>УК-7</b>			
<b>Знать:</b> знает основные средства и методы физической культуры и нормы здорового образа жизни.	Глубокие знания об основных средствах и методах физической культуры и нормы здорового образа жизни.	Отлично	Высокий
	Несущественные ошибки в представлении знаний об основных средствах и методах физической культуры и нормах здорового образа жизни.	Хорошо	Повышенный
	Фрагментарные представления об основных средствах и методах физической культуры и нормах здорового образа жизни.	Удовлетворительно	Пороговый
	Отсутствие знаний об основных средствах и методах физической культуры и нормах здорового образа жизни.	Неудовлетворительно	Не сформирован
<b>Уметь:</b> подбирать и применять методы и средства физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.  Уметь соблюдать нормы здорового образа жизни	Уметь свободно подбирать и применять методы и средства физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности и соблюдать нормы здорового образа жизни.	Отлично	Высокий
	Уметь подбирать и применять методы и средства физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности и соблюдать нормы здорового образа жизни.	Хорошо	Повышенный
	Уметь частично подбирать и применять методы и средства физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности и соблюдать нормы здорового образа жизни.	Удовлетворительно	Пороговый
	Не умение подбирать и применять методы и средства физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности и соблюдать нормы здорового образа жизни.	Неудовлетворительно	Не сформирован
<b>Владеть:</b> Использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации профессиональной деятельности.	Полное использование основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации профессиональной деятельности.	Отлично	Высокий
	Использование основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации профессиональной деятельности.	Хорошо	Повышенный
	Фрагментарное использование основ физической культуры для осознанного выбора	Удовлетворительно	Пороговый

	здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации профессиональной деятельности.		
	Отсутствие навыков использования основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации профессиональной деятельности.	Неудовлетворительно	Не сформирован

### 3. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ И ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

#### Текущий контроль успеваемости обучающихся:

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Форма текущего контроля	Оценочные средства	ИДК
1.	ТЕМА 1. Введение в предмет	-	-	ИД-1
2.	ТЕМА 2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	1. Опрос	-	ИД-1 ИД-2
3.	ТЕМА 3. Образ жизни студенты и его отражение в профессиональной деятельности.	1.Опрос 2. Тест	Тестовые задания	ИД-1 ИД-2 ИД-3
4.	ТЕМА 4. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	1.Опрос 2. Тест	Тестовые задания	ИД-1 ИД-2 ИД-3
5.	ТЕМА 5. Самоконтроль в процессе занятий	Выполнение задания	Дневник самоконтроля	ИД-1 ИД-2 ИД-3
6.	ТЕМА 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	1.Опрос	-	ИД-1 ИД-2 ИД-3
7.	ТЕМА 7. Спортивная подготовка в образовательном процессе.	1.Опрос	-	ИД-1 ИД-2 ИД-3
8.	ТЕМА 8. Индивидуальный выбор видов спорта.	1.Опрос	-	ИД-1 ИД-2 ИД-3
9.	ТЕМА 9. Спортивные игры.	1.Опрос	-	ИД-1 ИД-2 ИД-3

#### Промежуточная аттестация:

Способ проведения промежуточной аттестации:

Очная форма обучения:

- зачёт проводится в 1 семестре 1 курса;

Перечень видов оценочных средств, используемых для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю):

1. Тестовый материал к зачету.
2. Тест.

#### **4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

##### **Оценочные материалы для текущего контроля успеваемости**

- комплект вопросов для опроса по дисциплине – 53 шт. (Приложение 1);
- комплект тестовых заданий по дисциплине – 16 шт. (Приложение 2).

##### **Оценочные материалы для промежуточной аттестации**

- задания и примерные тексты для зачета по дисциплине – 22 шт. (Приложение 3);



**Комплект вопросов для опроса по дисциплине (модулю)**

Перечень примерных контрольных вопросов для оценки компетенции (УК-7):

**Раздел 1. Физическая культура в вузе**

1. Техника безопасности на занятии в тренажерной зале.
2. Техника безопасности на занятии в игровом зале.
3. Техника безопасности на занятии на открытых спортивных сооружениях.
4. Техника безопасности на занятии в борцовском зале.
5. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Врачебный контроль.
6. Физическая культура: определение, результат деятельности в физической культуре, совокупность ценностей, представляющих физическую культуру.
7. Структура физической культуры личности.
8. Краткая характеристика основных физических качеств человека.
9. Компоненты физической культуры.
10. Социальные функции компонентов физической культуры личности в университете.
11. Здоровье и факторы, влияющие на него.
12. Здоровый образ жизни и его составляющие
13. Режим труда, отдыха и сна.
14. Физическая активность как фактор здорового образа жизни.
15. Закаливание организма. Принципы и методы.
16. Гигиенические основы здорового образа жизни.
17. Профилактика вредных привычек.
18. Рациональное питание. Режим питания.

**Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка**

1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
2. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
3. Формы и содержание самостоятельных занятий.
4. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
5. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
6. Гигиена самостоятельных занятий.
7. Утренняя гигиеническая гимнастика.
8. Значение и разновидности дыхательной гимнастики.
9. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
10. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.
11. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
12. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовки.
13. Наружный осмотр и антропометрия.
14. Объективные и субъективные показатели самоконтроля.
15. Функциональная проба.
16. Понятие, значение и структура ППФП.
17. Факторы, определяющие содержание ППФП.
18. Направленность ППФП (общие и специальные требования). Производственная и прикладная гимнастика.
19. Оказание первой помощи при: обмороке, тепловом ударе, шоке, переломах, вывихах.

### Раздел 3. Спортивная подготовка в вузе

1. Массовый спорт и спорт высших достижений.
2. Спортивная классификация. Олимпийские игры, универсиады.
3. Цель и задачи массового спорта. Студенческий спорт.
4. История развития избранного вида спорта.
5. Краткая характеристика особенностей избранного вида спорта, основные правила.
6. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
7. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
8. Методы подготовки, используемые в спортивной тренировке.
9. Средства физической культуры, средства спортивной подготовки.
10. В чем состоят особенности общей физической подготовки и специальной, их характеристика, взаимосвязи и различия.
11. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.
12. Контроль над эффективностью тренировочных занятий.
13. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов.
14. Система студенческих спортивных соревнований. Студенческие спортивные организации.
15. Основные правила и понятия избранного вида спорта.
16. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.

#### Критерии оценивания учебных действий обучающихся при проведении опроса

Отметка	Критерии оценивания
отлично	обучающийся четко выражает свою точку зрения по рассматриваемым вопросам, приводя соответствующие примеры
хорошо	обучающийся допускает отдельные погрешности в ответе
удовлетворительно	обучающийся обнаруживает пробелы в знаниях основного учебного и нормативного материала
неудовлетворительно	обучающийся обнаруживает существенные пробелы в знаниях основных положений дисциплины, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи

**Комплект вопросов к тестовым заданиям по дисциплине (модулю).**

Примерные вопросы к тестовым заданиям для оценки компетенции (УК-7):

**Раздел 1. Физическая культура в вузе**

1. Знать определение таких понятий как «здоровье», «болезнь», «здоровый образ жизни», «оздоровительные системы».
2. Знать *элементы здорового образа жизни и факторы здоровья. Уметь из отличать друг от друга.*
3. Принципы, на которых строится питание.
4. Основные принципы закаливания.
5. Основные факторы, от которых зависит здоровье людей. (*Знать процентное значение каждого фактора*)
6. Знать определение таких понятий как «углеводы», «витамины», «жиры», «белки», «микроэлементы», «вода».

**Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка**

1. Какие факторы, определяют интересы и мотивы включения человека в активную физкультурно-спортивную деятельности. Определите, какие из них являются объективными, а какие субъективными.
2. Роль, место и значимость физической культуры в жизни человека.
3. Что означают форма и содержание самостоятельных занятий. Знать примеры.
4. Какой характер носит содержание занятий в зависимости от возраста.
5. Сколько раз в неделю необходимо заниматься : чтобы **поддерживать** физическую подготовку; чтобы **повысить** физическую подготовку; чтобы **достичь заметных результатов**?
6. Какая цель ставиться в планировании нагрузки и интенсивности самостоятельных занятий для всех людей?
7. Какие мероприятия входят в управление процессом самостоятельного занятия
8. Какими методами можно увеличить интенсивность физических нагрузок, а какими методами объем физической нагрузки?
9. При каком условии можно получить эффект от занятий по физической культуре?
10. Знать гигиенические требования к занятиям и меры профилактики травматизма, уметь их отличать.
11. Какой профилактической цели служит ведение дневника самоконтроля?

**Критерии оценивания учебных действий обучающихся при проведении тестирования**

Результат тестирования оценивается по процентной шкале оценки.

Каждому обучающемуся предлагается комплект тестовых заданий, количество которых приравнивается к 100%:

Отметка	Критерии оценивания
отлично	больше 85% правильных ответов
хорошо	66-85% правильных ответов
удовлетворительно	51-65% правильных ответов
неудовлетворительно	меньше 50% правильных ответов

**Комплект вопросов к зачету по дисциплине (модулю)****Примерные вопросы к зачету для оценки компетенции (УК-7):**

1. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.
2. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Врачебный контроль.
3. Физическая культура: определение, результат деятельности в физической культуре, совокупность ценностей, представляющих физическую культуру.
4. Краткая характеристика основных физических качеств человека.
5. Компоненты физической культуры.
6. Здоровый образ жизни и его составляющие.
7. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
8. Формы и содержание самостоятельных занятий.
9. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
10. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
11. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
12. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
13. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовки.
14. Объективные и субъективные показатели самоконтроля.
15. Факторы, определяющие содержание ППФП.
16. Направленность ППФП (общие и специальные требования). Производственная и прикладная гимнастика.
17. Оказание первой помощи при: обмороке, тепловом ударе, шоке, переломах, вывихах.
18. Массовый спорт и спорт высших достижений.
19. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
20. Средства физической культуры, средства спортивной подготовки.
21. В чем состоят особенности общей физической подготовки и специальной, их характеристика, взаимосвязи и различия.
22. Система студенческих спортивных соревнований. Студенческие спортивные организации.

**Критерии оценивания учебных действий обучающихся при проведении зачета**

<b>Отметка</b>	<b>Критерии оценивания</b>
зачтено	обучающийся показал знания основных понятий учебной дисциплины, умение применять методы и средства физической культуры в жизни, решать конкретные практические задачи, предусмотренные рабочей программой, ориентироваться в рекомендованной справочной литературе, умение правильно оценить физическое развитие и физическую подготовленность
не зачтено	при ответе обучающегося выявились существенные пробелы в знаниях основных положений учебной дисциплины, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины

**ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ  
В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

«Физическая культура и спорт»

**Направление подготовки:** 35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции

**Форма обучения:** очная

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры физического воспитания

Протокол заседания № от «    » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

\_\_\_\_\_  
Заведующий кафедрой

(должность)

\_\_\_\_\_  
(подпись, дата)

\_\_\_\_\_  
(ФИО)

Изменение пункта	Содержание изменения