


|  |  |
|--|--|
|  | Министерство сельского хозяйства Российской Федерации  |
|  | федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования<br>«Уральский государственный аграрный университет» |
|  | ФГБОУ ВО Уральский ГАУ   |
|  | Рабочая программа учебной дисциплины<br>«Физическая культура и спорт»  |
| Б1.О.04  | Кафедра Физического воспитания и спорта  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
Учебной дисциплины

**Физическая культура и спорт**

Направление подготовки  
**38.03.01 Экономика**

Профиль программы  
**«Бухгалтерский учет, анализ и аудит»**

Уровень подготовки  
Бакалавриат

Форма обучения  
**Очная, очно-заочная, заочная**

Екатеринбург, 2023

|                    | <i>Должность</i>               | <i>Фамилия</i>                                 | <i>Дата, протокол</i>                     |
|--------------------|--------------------------------|--|---|
| <b>Разработал:</b> | <i>Доцент</i><br><i>Доцент</i> | <i>Могилевская Т.Е.</i><br><i>Сапаров Б.М.</i> | <i>11.04.2023г.</i><br><i>Протокол №8</i> |



## СОДЕРЖАНИЕ

### Введение

1. Цели и задачи дисциплины, место дисциплины в структуре образовательной программы
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы
3. Объем дисциплины и виды учебной работы
4. Содержание дисциплины
  - 4.1. Модули (разделы) дисциплины и виды занятий
  - 4.2. Содержание модулей (разделов) дисциплин
  - 4.3. Детализация самостоятельной работы
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся
6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, в том числе программного обеспечения и информационных справочных систем
11. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине
12. Особенности обучения студентов с ограниченными возможностями здоровья



## Введение

Дисциплина «Физическая культура и спорт» играет важную роль в структуре образовательной программы, она формирует и развивает компетенции, необходимые для осуществления профессиональной деятельности.

### 1. Цели и задачи дисциплины, место дисциплины в структуре образовательной программы

**Цель дисциплины** – сформировать универсальную компетенцию путем овладения обучающимися специальными знаниями, практическими умениями и владениями, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, воспитание физических качеств, позволяющих обеспечивать полноценную социальную и профессиональную деятельность.

#### Задачи:

- овладеть теоретическими знаниями и практическими навыками самоконтроля за состоянием здоровья в процессе групповых и самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- совершенствовать физические качества: ловкость, силу, быстроту и выносливость, а также тренировка вестибулярного аппарата;
- воспитать уверенность в своих силах и повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов профессиональной деятельности;
- вовлекать в регулярные занятия физической культурой и спортом;
- внедрять различные формы занятий физическими упражнениями в режиме работы, учебы и отдыха.

Дисциплина Б1.О.04 «Физическая культура и спорт» входит в базовую часть образовательной программы.

Траектория формирования компетенции выделяет этапы (курсы) формирования в соответствии с календарным графиком учебного процесса, при этом соблюдается принцип нарастающей сложности.

Основными этапами формирования компетенции при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт» является последовательное изучение содержательно связанных между собой разделов и тем практики. Изучение каждого раздела (темы) предполагает овладение студентами компетенцией. Результат аттестации обучающихся на различных этапах формирования компетенций показывает уровень освоения компетенций.

Изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» основывается на знаниях, полученных студентами при изучении дисциплин «Введение в профессиональную деятельность», «Культура речи и деловые коммуникации».

Полученные знания, умения, владения используются студентами в процессе изучения таких дисциплин, как «Элективные курсы по физической культуре и спорту: легкая атлетика», «Элективные курсы по физической культуре и спорту: единоборства», «Элективные курсы по физической культуре и спорту: игровые виды спорта», государственная итоговая аттестация.

### 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующей универсальной компетенции: УК-7.

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



В результате изучения дисциплины студент должен:

**Знать:**

— научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

**Уметь:**

— использовать средства и методы физической культуры, необходимые для планирования и реализации физкультурно-педагогической деятельности;

— демонстрировать необходимый уровень физических кондиций для самореализации в профессиональной деятельности.

**Владеть:**

— средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

### 3. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоёмкость дисциплины «Физическая культура и спорт» составляет 2 зачетные единицы

| Вид учебной работы               | Всего часов, курс/семестр |                     |                |
|----------------------------------|---------------------------|---------------------|----------------|
|                                  | очная<br>1/1              | очно-заочная<br>1/1 | заочная<br>2/4 |
| Контактная работа* (всего)       | 32,25                     | 24,25               | 11,25          |
| В том числе:                     |                           |                     |                |
| Лекции                           | 14                        | 10                  | 10             |
| Практические занятия (ПЗ)        | 14                        | 10                  | –              |
| Групповые консультации           | 4                         | 4                   | 1              |
| Промежуточная аттестация (зачет) | 0,25                      | 0,25                | 0,25           |
| Самостоятельная работа (всего)   | 39,75                     | 47,75               | 60,75          |
| В том числе:                     |                           |                     |                |
| <i>Общая трудоёмкость, час</i>   | 72                        | 72                  | 72             |
| <i>зач.ед.</i>                   | 2                         | 2                   | 2              |
| Вид промежуточной аттестации     | зачет                     | зачет               | зачет          |

### 4. Содержание дисциплины

Раздел 1. Гимнастика. Краткая характеристика основных групп упражнений. Предупреждение травм на занятиях, приемы страховки, помощи и самостраховки. Гимнастическая терминология. Основные задачи: воспитание психофизических способностей, необходимых для успешного овладения гимнастическими упражнениями различной сложности, профессиональными умениями и навыками; воспитание волевых качеств, добросовестного, осознанного отношения к учебным занятиям, коллективизма, чувства товарищества, патриотизма.

Раздел 2. Основы теории и методики физической культуры. Раздел знакомит обучающихся с аспектами теории и методики физической культуры и ее прикладной составляющей – физической подготовкой, раскрывает особенности воспитания физических качеств, этапы обучения двигательным действиям, формы, средства и методы проведения занятий по физической подготовке.

**4.1. Модули (разделы) дисциплины и виды занятий****4.1.1. Очная форма обучения**

| № п/п | Наименование модуля (раздела) дисциплины   | Л         | ПЗ        | СРС          | ГК       | ПА          | Всего час.   |
|-------|--|-----------|-----------|--------------|----------|-------------|--------------|
| 1.    | <b>Раздел 1. Гимнастика</b>  | –         | <b>14</b> | <b>37,75</b> |          |             | <b>51,75</b> |
|       | Тема 1.1. Упражнения на гимнастических снарядах  | –         | 4         | 9,75         |          |             | 13,75        |
|       | Тема 1.2. Круговая тренировка. Упражнения с использованием отягощений                            | –         | 4         | 14           |          |             | 18           |
|       | Тема 1.3. Силовое комплексное упражнение   | –         | 6         | 14           |          |             | 20           |
| 2.    | <b>Раздел 2. Основы теории и методики физической культуры</b>                                    | <b>14</b> | –         | <b>2</b>     |          |             | <b>16</b>    |
|       | Тема 2.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра           | 2         | –         | –            |          |             | 2            |
|       | Тема 2.2. Здоровье и здоровый образ жизни как составляющие профессиональной подготовки бакалавра | 4         | –         | 1            |          |             | 5            |
|       | Тема 2.3. Оптимизация работоспособности средствами физической культуры                           | 2         | –         | 1            |          |             | 3            |
|       | Тема 2.4. Профессионально-прикладная физическая подготовка                                       | 4         | –         | –            |          |             | 4            |
|       | Тема 2.5. Основы методики самостоятельных занятий  | 2         | –         | –            |          |             | 2            |
|       | Групповые консультации   |           |           |              | 4        |             | 4            |
|       | Промежуточная аттестация (зачет)   |           |           |              |          | 0,25        | 0,25         |
|       | <b>Итого</b>   | <b>14</b> | <b>14</b> | <b>39,75</b> | <b>4</b> | <b>0,25</b> | <b>72</b>    |

**4.1.2. Очно-заочная форма обучения**

| № п/п | Наименование модуля (раздела) дисциплины                              | Л         | ПЗ        | СРС          | ГК | ПА | Всего час.   |
|-------|---|-----------|-----------|--------------|----|----|--------------|
| 1.    | <b>Раздел 1. Гимнастика</b>   | –         | <b>10</b> | <b>41,75</b> |    |    | <b>51,75</b> |
|       | Тема 1.1. Упражнения на гимнастических снарядах                       | –         | 2         | 11,75        |    |    | 13,75        |
|       | Тема 1.2. Круговая тренировка. Упражнения с использованием отягощений | –         | 4         | 14           |    |    | 18           |
|       | Тема 1.3. Силовое комплексное упражнение                              | –         | 4         | 16           |    |    | 20           |
| 2.    | <b>Раздел 2. Основы теории и методики физической культуры</b>         | <b>10</b> | –         | <b>6</b>     |    |    | <b>16</b>    |
|       | Тема 2.1. Физическая культура в                                       | 2         | –         | –            |    |    | 2            |



|  |  |           |           |              |          |             |           |
|--|--|-----------|-----------|--------------|----------|-------------|-----------|
|  | общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра   |           |           |              |          |             |           |
|  | Тема 2.2. Здоровье и здоровый образ жизни как составляющие профессиональной подготовки бакалавра | 2         | –         | 3            |          |             | 5         |
|  | Тема 2.3. Оптимизация работоспособности средствами физической культуры                           | 2         | –         | 1            |          |             | 3         |
|  | Тема 2.4. Профессионально-прикладная физическая подготовка                                       | 2         | –         | 2            |          |             | 4         |
|  | Тема 2.5. Основы методики самостоятельных занятий  | 2         | –         | –            |          |             | 2         |
|  | Групповые консультации   |           |           |              | 4        |             | 4         |
|  | Промежуточная аттестация (зачет)   |           |           |              |          | 0,25        | 0,25      |
|  | <b>Итого</b>   | <b>10</b> | <b>10</b> | <b>47,75</b> | <b>4</b> | <b>0,25</b> | <b>72</b> |

#### 4.1.3. Заочная форма обучения

| № п/п | Наименование модуля (раздела) дисциплины   | Л         | ПЗ       | СРС          | ГК       | ПА          | Всего час.   |
|-------|--|-----------|----------|--------------|----------|-------------|--------------|
| 1.    | <b>Раздел 1. Гимнастика</b>  |           |          | <b>54,75</b> |          |             | <b>54,75</b> |
|       | Тема 1.1. Упражнения на гимнастических снарядах  |           |          | 17,75        |          |             | 17,75        |
|       | Тема 1.2. Круговая тренировка. Упражнения с использованием отягощений                            |           |          | 18           |          |             | 18           |
|       | Тема 1.3. Силовое комплексное упражнение   |           |          | 19           |          |             | 19           |
| 2.    | <b>Раздел 2. Основы теории и методики физической культуры</b>                                    | <b>10</b> |          | <b>6</b>     |          |             | <b>16</b>    |
|       | Тема 2.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра           | 2         |          | —            |          |             | 2            |
|       | Тема 2.2. Здоровье и здоровый образ жизни как составляющие профессиональной подготовки бакалавра | 2         |          | 3            |          |             | 5            |
|       | Тема 2.3. Оптимизация работоспособности средствами физической культуры                           | 2         |          | 1            |          |             | 3            |
|       | Тема 2.4. Профессионально-прикладная физическая подготовка                                       | 2         |          | —            |          |             | 2            |
|       | Тема 2.5. Основы методики самостоятельных занятий  | 2         |          | 2            |          |             | 4            |
|       | Групповые консультации   |           |          |              | 1        |             | 1            |
|       | Промежуточная аттестация (зачет)   |           |          |              |          | 0,25        | 0,25         |
|       | <b>Итого</b>   | <b>10</b> | <b>–</b> | <b>60,75</b> | <b>1</b> | <b>0,25</b> | <b>72</b>    |



ФГБОУ ВО Уральский ГАУ  
Рабочая программа учебной дисциплины  
«Физическая культура и спорт»

#### 4.2. Содержание модулей (разделов) дисциплин

| № п.п | Наименование модуля (раздела)                | Содержание модуля (раздела)  | Трудоемкость (час.) |              |           | Формируемая компетенция | Формы контроля  |
|-------|--|--|---------------------|--------------|-----------|-------------------------|---|
|       |  |  | очная               | очно-заочная | заочная   |                         |   |
| 1.    | Гимнастика                                   | Тема 1.1. Упражнения на гимнастических снарядах<br>Тема 1.2. Круговая тренировка.<br>Упражнения с использованием отягощений<br>Тема 1.3. Силовое комплексное упражнение  | 51,75               | 51,75        | 54,75     | УК-7                    | Контрольно-проверочные занятия, оценка уровня физической подготовленности |
| 2.    | Основы теории и методики физической культуры | Тема 2.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра.<br>Тема 2.2. Здоровье и здоровый образ жизни как составляющие профессиональной подготовки бакалавра<br>Тема 2.3. Оптимизация работоспособности средствами физической культуры<br>Тема 2.4. Профессионально-прикладная физическая подготовка<br>Тема 2.5. Основы методики самостоятельных занятий | 16                  | 16           | 16        | УК-7                    | Проверка конспектов лекций, выполнение теоретических заданий              |
|       |  | Групповые консультации   | 4                   | 4            | 1         |                         |   |
|       |  | Промежуточная аттестация (зачет)   | 0,25                | 0,25         | 0,25      |                         | зачет   |
|       |  | <b>Итого</b>   | <b>72</b>           | <b>72</b>    | <b>72</b> |                         |   |



#### 4.3 Детализация самостоятельной работы

| № п/п | № модуля (раздела) дисциплины | Виды самостоятельной работы   | Трудоемкость, часы |              |         |
|-------|-------------------------------|---|--------------------|--------------|---------|
|       |                               |   | очная              | очно-заочная | заочная |
| 1.    | Гимнастика                    | <p>Выполнение физических упражнений с использованием методов и средств гимнастики.</p> <p><i>Подтягивание на перекладине</i><br/>Выполняется из положения вис хватом сверху, ноги прямые и сомкнуты, носки оттянуты; подтягиваться из неподвижного положения в вися на прямых руках (пауза 1-2 с) без рывков и маховых движений ногами, подбородок выше уровня перекладины, голову относительно туловища держать прямо. Оценивается количество повторений.</p> <p><i>Подъем переворотом на перекладине</i><br/>Выполняется из положения вис хватом сверху, ноги прямые и сомкнуты, носки оттянуты; без рывков и маховых движений, подтягиваясь, поднять ноги к перекладине и, переворачиваясь вокруг перекладины, выйти в положение упор на прямые руки; положения вися и упора фиксируются на прямых руках 1 с. Опускание в вис выполняется произвольным способом. Оценивается количество повторений.</p> <p><i>Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках</i><br/>Выполняется из положения упор, руки выпрямлены, ноги прямые и сомкнуты, носки оттянуты; опускание производить до полного сгибания рук, а разгибание до полного их выпрямления. Положение упор фиксируется 1 с. Оценивается количество повторений.</p> <p><i>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа</i><br/>Выполняется из положения упор лежа, туловище прямое, согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки, принять положение упор лежа. Оценивается количество повторений.</p> <p><i>Силовое комплексное упражнение (для юношей)</i></p> | 37,75              | 41,75        | 54,75   |





|    |  |  |   |   |   |
|----|--|--|---|---|---|
|    |  | <p><i>Упражнение №1 сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10 повторений</i><br/>Выполняется из положения упор лежа, туловище прямое, согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки, принять положение упор лежа.</p> <p><i>Упражнение №2 упор лежа – упор присев 10 повторений</i><br/>Выполняется из положения упор лежа, прыжком принять положение упор присев, колени согнутых ног находятся между прямыми руками, вернуться в положение упор лежа прыжком.</p> <p><i>Упражнение №3 поднимание туловища вперед 10 повторений</i><br/>Выполняется из положения лежа на спине, руки на поясе, ноги не закреплены, поднять туловище сохраняя положение рук на поясе, возвратиться в исходное положение до касания пола лопатками. Во время поднимания туловища запрещается поднимание ног, разрешается их незначительное сгибание.</p> <p><i>Упражнение №4 выпрыгивание из приседа 10 повторений</i><br/>Выполняется из положения присед, руки согнутые за головой. Во время выпрыгивания выпрямить ноги, оторваться от поверхности. При приземлении для обеспечения безопасности запрещено приземляться на прямые ноги.</p> <p>Повторить циклы указанных упражнений без пауз на количество раз. Оценивается количество выполненных циклов.</p> <p><i>Силовое комплексное упражнение (для девушек)</i><br/>Выполняется в течение 1 минуты: первые 30 с – из положения лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять туловище максимальное количество раз с касанием руками носков ног (допускается незначительное сгибание ног, при возвращении в исходное положение необходимо касание лопатками пола), затем, без паузы для отдыха, сменить упражнение и следующие 30 с – из положения упор лежа выполнить максимальное количество сгибаний и разгибаний рук (туловище прямое, руки сгибать до касания грудью пола).</p> |   |   |   |
| 2. | Основы теории и методики физической культуры | Изучение теоретического материала по вопросу профессионально-прикладной физической подготовки. Подготовка реферата по теме «Диагностика и самодиагностика функционального состояния и учет его изменений при регулярном применении средств физической культуры».   | 2 | 6 | 6 |

**5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся**

Физическая культура и спорт [Текст] : метод. указания по организации самост. работы / Т. Е. Могилевская, Б. М. Сапаров, Л. А. Шинкарьюк, Н. М. Каримов Д. С. Сосновских. – Екатеринбург : УрГАУ, 2021. – 27 с.

Гимнастика: учеб. пособие / Составители: канд. пед. наук Т. Е. Могилевская, канд. пед. наук, доцент Б. М. Сапаров, ст. преподаватель Шинкарьюк Л.А., ст. преподаватель Ладыгина А.А., ст. преподаватель Каримов Н.М., ст. преподаватель Сосновских Д.С. – Екатеринбург : УрГАУ, 2018. – 91 с.

**6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (ФОС) приведены в приложении 1 к рабочей программе.


Текущий контроль качества освоения отдельных тем и модулей дисциплины осуществляется на основе рейтинговой системы. Этот контроль проводится в течение семестра и качество усвоения материала (выполнения задания) оценивается в баллах, в соответствии с рейтинг-планом дисциплины.

Зачет проводится в конце 1 семестра для очной и очно-заочной формы обучения, в конце 4 семестра у заочной формы обучения и оценивается по системе: «зачтено», «не зачтено».

Измерительные средства по промежуточному контролю знаний студентов представлены в балльно-рейтинговой системе.

**Рейтинговая система оценки зачета по дисциплине «Физическая культура и спорт»**

| Сумма баллов | Оценка     | Характеристика  |
|--------------|------------|---|
| 61-100       | зачтено    | <p>Обучающийся демонстрирует полное раскрытие содержания учебного материала, углубленные знания структуры, содержания, методов и форм организации физической подготовки; свободное применение мер по предупреждению травматизма при проведении различных форм физической подготовки. Демонстрирует необходимый уровень физических кондиций для самореализации в профессиональной деятельности. Умеет использовать средства и методы физической культуры, необходимые для планирования и реализации физкультурно-педагогической деятельности.</p> <p>Свободно применяет терминологию физических упражнений, вариативные формы физической подготовки для повышения своих функциональных возможностей, достижения личных и профессиональных целей.</p> <p>Свободно владеет различными приемами страховки, помощи и само страховки при выполнении физических упражнений; выполняет двигательные действия в меняющихся условиях.</p> |
| 0-60         | не зачтено | Обучающийся не знает руководящие документы, регламентирующие процесс физической культуры и спорта,  |

|  |  |
|--|--|
|  | ФГБОУ ВО Уральский ГАУ   |
|  | Рабочая программа учебной дисциплины<br>«Физическая культура и спорт»  |
|  | <p>не понимает роль физической культуры в подготовке бакалавра.</p> <p>Не умеет применять формы физической подготовки по дисциплине, использовать средства и методы физической культуры, необходимые для планирования и реализации физкультурно-педагогической деятельности.</p> <p>Не владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих высокий уровень развития физических качеств.</p> |

## 7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

### а) основная литература:

1. *Стриханов, М. Н.* Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/454861>
2. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/446683>

### б) дополнительная литература:

1. *Бегидова, Т. П.* Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07190-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/454085>
2. *Письменский, И. А.* Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/467588>
3. *Германов, Г. Н.* Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/453843>
4. *Жданкина, Е. Ф.* Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10153-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/453244>
5. *Ямалетдинова, Г. А.* Педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие для вузов / Г. А. Ямалетдинова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 244 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05600-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/454923>
6. *Никитушкин, В. Г.* Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 246 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07339-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/453592>



7. Бомин, В. А. Организация занятий физической культурой и спортом студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб. — Иркутск : Иркутский ГАУ, 2019. — 322 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/133353>

8. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для академического бакалавриата / А. Е. Ловягина [и др.] ; под ред. А. Е. Ловягиной. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 531 с. Ссылка на информационный ресурс: <https://biblio-online.ru/book/5710B85C-9645-4251-9323-07591D5F4790>

## **8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

### **а) Интернет-ресурсы, библиотеки:**

- электронные учебно-методические ресурсы (ЭУМР),
  - электронный каталог Web ИРБИС;
  - электронные библиотечные системы:
    - ЭБС «Лань» – Режим доступа: <http://e.lanbook.com>
    - ЭБС «Юрайт» - Режим доступа: <https://urait.ru>
    - ЭБС IPRbooks- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru>
    - ЭБС «Рукопт» – Режим доступа: <http://lib.rucont.ru>
- доступ к информационным ресурсам «eLIBRARY», «УИС РОССИЯ», «Polpred.com».

б) Справочная правовая система «Консультант Плюс».

в) Система ЭИОС на платформе Moodle.

## **9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Учебным планом при изучении дисциплины предусмотрены лекции, практические занятия, а также самостоятельная работа обучающихся.

Практические занятия проводятся с целью закрепления и более тщательной проработки материала по основным разделам дисциплины.

Чтобы получить необходимое представление о дисциплине и о процессе организации её изучения, целесообразно в первые дни занятий ознакомиться с рабочей программой дисциплины на платформе MOODLE или на сайте университета.

В процессе изучения дисциплины, обучающиеся должны составлять свой конспект лекций, а также ознакомиться с литературой, указанной в списке основной и дополнительной литературы. Также обучающийся должен регулярно выполнять физические упражнения для повышения уровня физических кондиций (качеств).

Проверить степень овладения дисциплиной помогут вопросы для самопроверки и самоконтроля (вопросы к зачету), ответы на которые позволят студенту систематизировать свои знания, повысить уровень физической подготовленности, а также тесты, выложенные на платформе MOODLE в фонде оценочных средств по дисциплине.

Распределение обучающихся по учебным отделениям

Для проведения практических занятий обучающиеся распределяются в учебные отделения: *основное, специальное и спортивное*. Распределение в учебные отделения проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья (медицинского заключения), физического развития, физической и спортивной подготовленности.

В основное отделение зачисляются обучающиеся, отнесенные к основной медицинской группе. Численный состав учебных подгрупп до 20 человек.

В специальное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу. Студенты,



освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий на продолжительное время, изучают доступные им разделы учебной программы.

В спортивное учебное отделение – учебные группы по видам спорта (системам физических упражнений) – зачисляются обучаемые основной медицинской группы, показавшие хорошую общую физическую и спортивную подготовленность и желание углубленно заниматься одним из видов спорта, занятия по которым организованы в Уральском государственном аграрном университете. Численный состав групп определяется приказом ректора по представлению кафедры с учетом спортивной квалификации. Обучаемые спортивного учебного отделения выполняют обязательные требования и нормативы (тесты), установленные для основного отделения, и в те же сроки. Отдельные обучаемые спортивного отделения, имеющие высокую спортивную квалификацию, могут быть переведены на индивидуальный график занятий избранным видом спорта с выполнением в установленные сроки обязательных зачетных требований и тестов. В отдельных случаях к занятиям в спортивном отделении могут быть допущены обучаемые I курса, имеющие достаточную спортивную подготовленность в избранном виде спорта. Количество и спортивный профиль учебных групп определяется руководством института и кафедрой физической культуры и спорта с учетом материальных и штатных возможностей. Перевод обучаемых из одного учебного отделения в другое осуществляется по их желанию только после успешного окончания учебного года.

Рекомендации при написании реферата

Лица, освобожденные от практических занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» осваивают доступные им разделы программы, в том числе и написание реферата.

Реферат – это самостоятельная научно-исследовательская работа обучаемого, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы; приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Содержание материала должно быть логичным, изложение материала носит проблемно-поисковый характер.

Прежде чем выбрать тему реферата, автору необходимо выяснить свой интерес, определить, над какой проблемой он хотел бы поработать, более глубоко ее изучить.

Компоненты содержания

- Титульный лист.
- План-оглавление (в нем последовательно излагаются название пунктов реферата, указываются страницы, с которых начинается каждый пункт).
- Введение (формулируется суть исследуемой проблемы, обосновывается выбор темы, определяется ее значимость и актуальность выбранной темы, указывается цель и задачи реферата, дается анализ использованной литературы).
- Основная часть (каждый раздел, доказательно раскрывая отдельную проблему или одну из её сторон, логически является продолжением предыдущего, даются все определения понятий, теоретические рассуждения, исследования автора или его изучение проблемы).
- Заключение (подводятся итоги или дается обобщенный вывод по теме реферата, предлагаются рекомендации).
- Список литературы (в соответствии со стандартами).

Содержание работы должно отражать:

- знание современного состояния проблемы;
- обоснование выбранной темы;
- использование известных результатов и фактов;
- полноту цитируемой литературы, ссылки на работы ученых, занимающихся данной проблемой;
- актуальность поставленной проблемы;
- материал, подтверждающий научное, либо практическое значение в настоящее время.

**10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Для формирования компетенций у обучающихся в процессе изучения дисциплины применяются традиционные (пассивные) и инновационные (активные) технологии обучения в зависимости от учебных целей с учетом различного сочетания форм организации образовательной деятельности и методов ее активизации с приоритетом на самостоятельную работу обучающихся.

Для успешного овладения дисциплиной используются следующие информационные технологии обучения:

при чтении лекций используются презентации материала в программе Microsoft Office (Power Point), выход на профессиональные сайты, использование видеоматериалов различных интернет-ресурсов.

**11. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

| Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы  | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы   | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа   |
|--|---|--|
| <b>Специальные помещения:</b><br>Спортивный зал игровой 19x38 м.<br>Малый спортивный зал 9x18 м.<br>Открытый стадион широкого профиля. | Спортивный зал игровой 19x38 м:<br>- раздевалки<br>- баскетбольные щиты и кольца<br>- волейбольные стойки<br>- гимнастические ковры<br>- гимнастическая стенка<br>- гимнастическая перекладина<br>- ворота мини-футбольные<br>- теннисный стол.<br>Малый спортивный зал 9x18 м:<br>- ковер борцовский<br>- рукоятка изогнутая<br>- гимнастическая перекладина<br>- гимнастическая стенка<br>- тренажер для жима лежа<br>- тренажер для мышц спины<br>- наклонная скамья<br>- гриф штанги<br>- блины для штанги<br>- штанга<br>- гири:<br>- деревянный помост<br>- комплексный тренажер для жима лежа<br>- гантели разборные<br>- скамья для жима штанги лежа<br>- скамья Скотта<br>- армрестлинг тяга (рамочный)<br>- атлетик тяга (тренажер для мышц спины)<br>- беговая дорожка | - Операционная система Microsoft Windows Professional 10 Single Upgrade Academic OLP 1 License No Level: Лицензия №66734667 от 12.04.2016 г. (бессрочная).<br>- Операционная система Microsoft WinHome 10 Russian Academic OLP License No Level Legalization Get Genuine: Лицензия №66734667 от 12.04.2016 г. (бессрочная).<br>- Пакет офисных приложений Microsoft Office 2016 Single Academic OLP License No Level: Лицензия 66734667 от 12.04.2016 (включает Word, Excel, PowerPoint) (бессрочная).<br>- Microsoft WinHome 10 RUS OLP NL Acdm Legalization get Genuine (объем 168); Лицензия бессрочная. Контракт № ЭА - 103 от 17.05.2018.<br>- Kaspersky Total Security для бизнеса Russian Edition. 250-499 Node 2 |



|   |   |  |
|---|---|--|
|   | <ul style="list-style-type: none"><li>- велотренажер</li><li>- грудь-машина Батерфляй</li><li>- тренажер «железная рука»</li><li>- тренажер для борцов</li><li>- тренажер для мышц спины</li><li>- тренажер комбинированный</li><li>- атлетик блок 2000</li><li>- блок рама</li><li>- гриф гнутый</li><li>- рамка для приседания</li><li>- стол для армрестлинга</li><li>- раздевалки</li><li>- душевые</li><li>- весы электронные.</li></ul>   | year Educational Renewal License Лицензионный сертификат: 2ЕСС-220331-135750-703-126, PN: KL4869RATDQ, (300 User), срок с 22.03.2022 до 07.04.2024<br>- Система дистанционного обучения Moodle. Лицензия GPLv3 (бессрочная). |
| Самостоятельная работа  |   |  |
| Спортивный зал игровой 19x38 м.<br>Малый спортивный зал 9x18 м.<br>Открытый стадион широкого профиля. | Спортивный зал игровой 19x38 м:<br><ul style="list-style-type: none"><li>- раздевалки</li><li>- баскетбольные щиты и кольца</li><li>- волейбольные стойки</li><li>- гимнастические ковры</li><li>- гимнастическая стенка</li><li>- гимнастическая перекладина</li><li>- ворота мини-футбольные</li><li>- теннисный стол</li></ul> Малый спортивный зал 9x18 м:<br><ul style="list-style-type: none"><li>- гимнастическая перекладина</li><li>- гимнастическая стенка</li><li>- наклонная скамья</li><li>- гантели разборные</li><li>- велотренажер.</li></ul> |  |

## 12. Особенности обучения студентов с ограниченными возможностями здоровья

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предъявляются особые требования к организации образовательного процесса и выбору методов и форм обучения при изучении данной дисциплины, в случае зачисления таких обучающихся.

Для обучения студентов с нарушением слуха предусмотрены следующие методы обучения:

- объяснительно-иллюстративный метод (лекция, работа с литературой);
- репродуктивный (студенты получают знания в готов виде);
- наглядные методы (непосредственная наглядность, опосредованная наглядность, демонстрация и т.д.).

Для повышения эффективности занятия используются следующие средства обучения:

- физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы;
- учебная, справочная литература, работа с которой позволяет развивать речь, логику, умение обобщать и систематизировать информацию;
- словарь понятий, способствующих формированию и закреплению терминологии;
- структурно-логические схемы, таблицы и графики, концентрирующие и обобщающие информацию, опорные конспекты, активизирующие различные виды памяти;
- технические средства обучения.

Во время лекции используются следующие приемы:

- наглядность;



- использование различных форм речи: устной или письменной – в зависимости от навыков, которыми владеют студенты;

- разделение лекционного материала на небольшие логические блоки.

Учитывая специфику обучения слепых и слабовидящих студентов, соблюдаются следующие условия:

- строгая регламентация размеров площадки при занятиях на улице (подготовка, размеры, по периметру установить ограничительные ориентиры, исключить помехи из кустарника, ям, камней и т. п.)

- применение яркого спортивного инвентаря и оборудование красного, оранжевого, желтого и зеленого цветов, озвученной атрибутики - мячи, мишени, метрономы, свистки и др.

- регламентация физических упражнений по интенсивности и объему;

- сопровождение обучающегося при выполнении физических упражнений;

- применение специальных форм и методов обучения;

- рациональное размещение спортивного инвентаря.

Во время проведения занятий происходит частое переключение внимания обучающихся с одного вида деятельности на другой. Также учитываются продолжительность непрерывной зрительной нагрузки для слабовидящих. Учет зрительной работы строго индивидуален.

Искусственная освещенность помещения, в которых занимаются студенты с пониженным зрением, оставляет от 500 до 1000 лк.

Формы работы со студентами с нарушениями опорно-двигательного аппарата следующие:

- индивидуальная, малогрупповая форма организации занимающихся;

- подготовка поверхности пола в спортивном зале. Свободный проезд к душевым, раздевалкам, туалетам;

- техническое оснащение, пригодность спортивного инвентаря и оборудования, надежность страховки, помощь в случае необходимости и безопасность;

- индивидуальные беседы;

- мониторинг (опрос, анкетирование).

Конкретные виды и формы самостоятельной работы обучающихся лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов устанавливаются преподавателем самостоятельно. Выбор форм и видов самостоятельной работы обучающихся с ОВЗ и инвалидов осуществляются с учетом их способностей, особенностей восприятия и готовности к освоению учебного материала. При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для консультаций и выполнения заданий.





**1. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ С УКАЗАНИЕМ ЭТАПОВ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ  
В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

| Код компетенции | Формулировка   | Разделы дисциплины |
|-----------------|--|--------------------|
|                 |  | 1                  |
| УК-7            | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | +                  |

**2. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ  
НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ, ОПИСАНИЕ ШКАЛ  
ОЦЕНИВАНИЯ**

***2.1 Шкала академических оценок освоения дисциплины***

| Виды оценок | Оценки   |            |
|-------------|--|------------|
|             | Академическая оценка по 2-х балльной шкале (зачёт) | Не зачтено |



## 2.2 Текущий контроль

| Код  | Планируемые результаты  | Раздел дисциплины | Содержание требования в разрезе разделов дисциплины  | Технология формирования                                  | Форма оценочного средства (контроля)                                      | № задания   |  |   |
|------|---|-------------------|--|--|---|---|--|---|
|      |   |                   |  |  |   | Пороговый уровень (удовл.)  | Повышенный уровень (хорошо)  | Высокий уровень (отлично)   |
| УК-7 | <b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.</li></ul>  | 1                 | - основа и роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; руководящие документы, регламентирующие процесс физической культуры и спорта | Лекция<br>Практические занятия<br>Самостоятельная работа | Проверка конспектов лекций, выполнение теоретических заданий              | Основу и роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; руководящие документы, регламентирующие процесс физической культуры и спорта. | Содержание тестов и оценки физической подготовленности.                            | Структуру, содержание, методы и формы организации физической подготовки, терминологию при выполнении физических упражнений. |
|      | <b>Уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>использовать средства и методы физической культуры, необходимые для планирования и реализации физкультурно-педагогической деятельности;</li><li>демонстрировать необходимый уровень физических кондиций для</li></ul> | 1, 2              | - применять основные формы физической подготовки для повышения своих функциональных возможностей   | Лекция<br>Практические занятия<br>Самостоятельная работа | Контрольно-проверочные занятия, оценка уровня физической подготовленности | Использовать основные формы физической подготовки для повышения своих функциональных возможностей.  | Применять методы самоконтроля, использовать меры по предупреждению травматизма при | Использовать различные формы физической подготовки для повышения своих функциональных возможностей.                         |



|   |      |  |   |  |  |   |  |  |
|---|------|--|---|--|--|---|--|--|
| самореализации профессиональной деятельности.   | в    |  |   |  |  |   | проведении различных форм физической подготовки.   |  |
| <b>Владеть:</b><br>• средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. | 1, 2 | - система практических умений и навыков, обеспечиваю щих высокий уровень развития выносливости , сохранение и укрепление здоровья. | Лекция<br>Практические занятия<br>Самостоятельн ая работа | Контрольно- проверочные занятия, оценка уровня физической подготовленности | Системой практических умений и навыков, обеспечиваю щих высокий уровень развития физических качеств, сохранение и укрепление здоровья. | Техническим и действиями базовых видов спорта, а также применяет их в игровой и соревновател ьной деятельности. | Различными способами выполнения двигательных действий, в меняющихся условиях; приемами страховки, помощи и само страховки при выполнении физических упражнений |  |



ФГБОУ ВО Уральский ГАУ

Фонд оценочных средств учебной дисциплины  
«Физическая культура и спорт»

### 2.3 Промежуточная аттестация

| Код  | Планируемые результаты   | Технология формирования                                  | Форма оценочного средства (контроля) | № задания                  |                                |                           |
|------|--|--|--------------------------------------|----------------------------|--------------------------------|---------------------------|
|      |  |  |                                      | Пороговый уровень (удовл.) | Повышенный уровень (хорошо)    | Высокий уровень (отлично) |
| УК-7 | <b>Знать:</b> научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни  | Лекции<br>Практические занятия<br>Самостоятельная работа | зачет                                |                            | Из пункта 2.4<br>Из пункта 3.3 |                           |
|      | <b>Уметь:</b> использовать средства и методы физической культуры, необходимые для планирования и реализации физкультурно-педагогической деятельности; демонстрировать необходимый уровень физических кондиций для самореализации в профессиональной деятельности |  |                                      |                            |                                |                           |
|      | <b>Владеть:</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.   |  |                                      |                            |                                |                           |

**2.4. Критерии оценки на зачете (тестовые задания)**

| Результат зачета                          | Критерии  | Показатель оценки сформированности компетенции   |
|---|---|--|
| «зачтено»<br>(уровень не ниже порогового) | <p>Обучающийся демонстрирует полное раскрытие содержания учебного материала; продемонстрированы углубленные знания структуры, содержания, методов и форм организации физической подготовки; свободно применяет меры по предупреждению травматизма при проведении различных форм физической подготовки.</p> <p>Свободно применяет терминологию физических упражнений, вариативные формы физической подготовки для повышения своих функциональных возможностей, достижения личных и профессиональных целей.</p> <p>Свободно владеет различными приемами страховки, помощи и само страховки при выполнении физических упражнений; выполняет двигательные действия в меняющихся условиях.</p> | <p>Обучающийся знает структуру, содержание, методы и формы организации физической подготовки, терминологию при выполнении физических упражнений.</p> <p>Умеет использовать различные формы физической подготовки для повышения своих функциональных возможностей.</p> <p>Владеет различными способами выполнения двигательных действий, в меняющихся условиях; приемами страховки, помощи и само страховки при выполнении физических упражнений.</p> |
| «не зачтено»                              | <p>Обучающийся не знает руководящие документы, регламентирующие процесс физической культуры и спорта, не понимает роль физической культуры в подготовке бакалавра.</p> <p>Не умеет применять формы физической подготовки по дисциплине.</p> <p>Не владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих высокий уровень развития физических качеств.</p>   | <p>Обучающийся знает основу и роль физической культуры в развитии человека и подготовке бакалавра; руководящие документы, регламентирующие процесс физической культуры и спорта.</p> <p>Умеет использовать основные формы физической подготовки для повышения своих функциональных возможностей.</p> <p>Владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих высокий уровень развития выносливости, сохранение и укрепление здоровья.</p>  |

**2.5. Критерии оценки методической подготовленности**



| Ступени уровней освоения компетенций | Критерии   |
|--------------------------------------|--|
| Пороговый (удовлетворительно)        | выставляется студенту, если методическое задание выполнено правильно, но неуверенно и с незначительными ошибками |
| Базовый (хорошо)                     | выставляется студенту, если методическое задание выполнено правильно, но недостаточно уверенно                   |
| Повышенный (отлично)                 | выставляется студенту, если методическое задание выполнено правильно и уверенно                                  |

### 2.6. Критерии оценки физической подготовленности

Примерные контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основного учебного отделения (девушки)

| №  | Вид норматива   | Ед. изм | Оценка в баллах |     |     |     |     |
|----|---|---------|-----------------|-----|-----|-----|-----|
|    |   |         | 5               | 4   | 3   | 2   | 1   |
| 1. | Прыжок в длину с места  | см      | 190             | 180 | 170 | 160 | 150 |
| 2. | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа  | раз     | 25              | 20  | 15  | 10  | 5   |
| 3. | Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены  | раз     | 60              | 50  | 40  | 30  | 20  |
| 4. | Сгибание – разгибание рук в упоре сзади от скамейки   | раз     | 35              | 30  | 25  | 20  | 15  |
| 5. | Приседание на одной ноге, опора о гладкую стену   | раз     | 12              | 10  | 8   | 6   | 4   |
| 6. | Прыжки на скакалке  | раз     | 150             | 145 | 140 | 135 | 130 |
| 7. | Комбинированный (4х5) - отжимание - 5 раз -выпрыгивание вверх из полного приседа с махом рук вверх - 5 раз - из упора лежа в упор присев, «лягушка» - 5 раз - из положения лежа на спине поднимание прямых ног до касания пола за головой - 5 раз | с       | 25              | 30  | 35  | 40  | 45  |



ФГБОУ ВО Уральский ГАУ  
Фонд оценочных средств учебной дисциплины  
«Физическая культура и спорт»

Примерные контрольные тесты для оценки физической подготовленности основного учебного отделения студентов (юноши)

| №  | Вид норматива   | Ед. изм | Оценка в баллах |       |      |      |      |
|----|---|---------|-----------------|-------|------|------|------|
|    |   |         | 5               | 4     | 3    | 2    | 1    |
| 1. | Прыжок в длину с места  | см      | 250             | 240   | 230  | 220  | 210  |
| 2. | Подтягивание на перекладине   | раз     | 15              | 12    | 9    | 6    | 4    |
| 3. | Подъем-переворот в упор на перекладине  | раз     | 8               | 5     | 3    | 2    | 1    |
| 4. | Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях  | раз     | 15              | 12    | 10   | 8    | 6    |
| 5. | В висе поднимание ног до касания перекладины  | раз     | 10              | 8     | 6    | 4    | 2    |
| 6. | Жим штанги от груди (70%/50% от массы тела)   | раз     | 12/20           | 10/18 | 8/16 | 6/14 | 4/12 |
| 7. | Прыжки на скакалке  | раз     | 180             | 160   | 140  | 120  | 100  |
| 8. | Комбинированный (4x10) - отжимание - 10 раз - выпрыгивание вверх из полного приседа с махом рук вверх - 10 раз -из упора лежа в упор присев, «лягушка» - 10 раз -из положения лежа на спине поднимание прямых ног до касания пола за головой - 10 раз | с.      | 50              | 55    | 60   | 65   | 70   |

Примерные вопросы для оценки теоретической подготовленности студентов специального учебного отделения

*Тема 2.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра*

1. Цель и задачи физической культуры, как учебной дисциплины.
2. Физическая подготовка обучаемых к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
3. Роль жизненно необходимых умений и навыков в физической подготовке.
4. Нормативно-правовые документы, регулирующие физическую подготовку.
5. Основные положения организации физической подготовки в вузе.
6. Учет и отчетность физической подготовки.
7. Возрастные особенности при выполнении нормативов физической подготовленности.

*Тема 2.2. Здоровье и здоровый образ жизни как составляющие профессиональной подготовки бакалавра*



8. Понятие "здоровье", его содержание и критерии.
9. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
10. Влияние образа жизни на здоровье.
11. Влияние условий окружающей среды на здоровье.
12. Наследственность и меры здравоохранения. Их влияние на здоровье.
13. Здоровье и воздействие неблагоприятных факторов служебно-профессиональной деятельности.
14. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни.
15. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

*Тема 2.3. Оптимизация работоспособности средствами физической культуры*

16. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
17. Изменение состояния организма под влиянием различных режимов и условий обучения.
18. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Виды утомления.
19. Восстановление. Биологические ритмы и работоспособность.
20. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
21. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность обучаемых.
22. Общие закономерности изменения работоспособности.
23. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.

*Тема 2.4. Профессионально-прикладная физическая подготовка*

24. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.
25. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания.
26. Организация, формы и средства ППФП в вузе. Система контроля профессионально-прикладной физической подготовленности.
27. Дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП специалистов (пол, возраст, состояние здоровья, типичные профессиональные заболевания, географо-климатические условия и др.).

*Тема 2.5. Основы методики самостоятельных занятий*

28. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
29. Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий.
30. Возрастные особенности содержания занятий.
31. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности.
32. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Объективные и субъективные признаки чрезмерной нагрузки. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.
33. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей.





Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.

Критерии оценки ответа:

«отлично» – обучаемый свободно владеет материалом; исчерпывающе и правильно отвечает на основные и дополнительные вопросы по содержанию;

«хорошо» – обучаемый хорошо владеет материалом; полно и правильно отвечает на основные вопросы, но допускает незначительные ошибки; в целом, правильно отвечает на дополнительные вопросы по содержанию;

«удовлетворительно» – обучаемый владеет материалом, но допускает грубые ошибки при ответе на основные вопросы; слабо ориентируется в материале при ответе на дополнительные вопросы по содержанию;

«неудовлетворительно» – обучаемый не владеет материалом; не знает содержания основных вопросов; не отвечает на дополнительные вопросы.

## 2.7. Процедура оценки

### 2.7.1. Работа в семестре (прохождение контрольных точек)

| № п/п | Измерители обученности текущего контроля        | Ступени уровней освоения компетенций |                 |                    |
|-------|---|--------------------------------------|-----------------|--------------------|
|       |   | Пороговый уровень                    | Базовый уровень | Повышенный уровень |
| 1.    | Тестирование уровня физической подготовленности |                                      |                 |                    |

Показатель оценки сформированности компетенции: не ниже порогового.

### 2.7.2. Промежуточная аттестация

*Зачет проводится в форме итогового тестирования физической подготовленности*

| № п/п | Измерители обученности текущего контроля | Ступени уровней освоения компетенций |                 |                    |
|-------|--|--------------------------------------|-----------------|--------------------|
|       |  | Пороговый уровень                    | Базовый уровень | Повышенный уровень |
| 1.    | Зачет (тестовые задания)                 |                                      |                 |                    |



**3. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

**3.1. Перечень контрольных упражнений для девушек**

|  |
|--|
| Прыжок в длину с места   |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лежа   |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены   |
| Сгибание – разгибание рук в упоре сзади от скамейки  |
| Приседание на одной ноге, опора о гладкую стену  |
| Прыжки на скакалке   |
| Комбинированный (4x5) -отжимание - 5 раз -выпрыгивание вверх из полного приседа с махом рук вверх - 5 раз -из упора лежа в упор присев, «лягушка» - 5 раз -из положения лежа на спине поднимание прямых ног до касания пола за головой - 5 раз |

**3.2. Перечень контрольных упражнений для юношей**

|   |
|---|
| Прыжок в длину с места  |
| Подтягивание на перекладине   |
| Подъем-переворот в упор на перекладине  |
| Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях  |
| В висе поднимание ног до касания перекладины  |
| Жим штанги от груди (70%/50% от массы тела)   |
| Прыжки на скакалке  |
| Комбинированный (4x10) -отжимание - 10 раз -выпрыгивание вверх из полного приседа с махом рук вверх - 10 раз -из упора лежа в упор присев, «лягушка» - 10 раз -из положения лежа на спине поднимание прямых ног до касания пола за головой - 10 раз |

**3.3. Перечень тестовых заданий**

| №  | Текст задания                                      | Варианты ответа  |
|----|--|--|
| 1. | Назовите основные физические качества              | А Сила, скорость, выносливость, подвижность.<br>Б Сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость (координация движений).<br>В Сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость (координация движений)<br>Г Выше, сильнее, быстрее. |
| 2. | Перечислите факторы, влияющие на здоровье человека | А Ежегодная диспансеризация, профилактика заболеваний, гигиенические факторы.<br>Б Материальное благополучие.  |



|    |   |  |
|----|---|--|
|    |   | <p>В Образ жизни, генетика, внешняя среда, природно-климатические условия, здравоохранение.</p> <p>Г Занятия физической культурой и спортом.</p>   |
| 3. | Назовите методы физической подготовки   | <p>А Общепедагогические, специфические методы.</p> <p>Б Словесные, наглядные методы.</p> <p>В Методы строгой регламентации выполнения упражнения, игровой метод, соревновательный метод.</p> <p>Г Все ответы верны.</p>  |
| 4. | Перечислите группы средств физической культуры  | <p>А Спортивные снаряды, беговая дорожка.</p> <p>Б Физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы.</p> <p>В Образ жизни, генетика, внешняя среда, природно-климатические условия, здравоохранение.</p> <p>Г Материальные, физические, природные.</p>               |
| 5. | Перечислите основные формы организации обучающихся на практических занятиях по гимнастике   | <p>А Фронтальная, поточная, групповая, индивидуальная.</p> <p>Б Общая, учебная, специфическая.</p> <p>В Теоретическая, спортивно-прикладная, обучение техники выполнения упражнения.</p> <p>Г Спортивная, физическая, координационная.</p>   |
| 6. | Перечислите виды закаливания организма  | <p>А Обливание холодной водой.</p> <p>Б Профилактические мероприятия, прием витаминов.</p> <p>В Закаливание солнцем, закаливание воздухом, закаливание водой.</p> <p>Г Бег на морозе с голым торсом, прогулки на природе, отдых на море.</p>   |
| 7. | Перечислите методы воспитания физических качеств  | <p>А Метод непосредственной наглядности, метод опосредованности.</p> <p>Б Словесный метод, наглядный метод.</p> <p>В Метод срочной информации, метод целостно-конструктивного упражнения.</p> <p>Г Метод стандартного упражнения, метод переменного упражнения, метод круговой тренировки.</p> |
| 8. | Назовите основные критерии эффективности занятия по лыжной подготовке                       | <p>А Длительное передвижение на лыжах.</p> <p>Б Правильный подбор лыжного инвентаря.</p> <p>В Общая плотность, моторная плотность.</p> <p>Г Правильный подбор лыжной смазки.</p>   |
| 9. | Перечислите составляющие методического плана практического занятия по физической подготовке | <p>А Тема занятия, цель и задачи.</p> <p>Б Место проведения, время, методы проведения, материальное обеспечение, используемая литература.</p> <p>В Все перечисленные ответы верны.</p> <p>Г Расчет учебного времени. Методические</p>  |



|     |  |  |
|-----|--|--|
|     |  | рекомендации по проведению занятия.  |
| 10. | Дайте характеристику соревновательному методу воспитания физических качеств                                  | А Сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества, борьбы за первенство или возможно высокое достижение.<br>Б Представляет собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующий на различные мышечные группы и функциональные системы.<br>В Используется для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях.<br>Г Все перечисленные ответы верны. |
| 11. | Перечислите виды адаптации   | А Психологическая, социальная, физиологическая<br>Б Крайняя, физическая, нравственная<br>В Легкая, тяжелая<br>Г Психологическая, тяжелая, физическая   |
| 12. | Назовите группы видов спорта, содействующие предупреждению и конструктивному разрешению конфликтных ситуаций | А Легкая атлетика<br>Б Тяжелая атлетика<br>В Гимнастика<br>Г Спортивные игры   |
| 13. | Назовите оптимальное психофизическое состояние перед выступлением на спортивных соревнованиях                | А «Предстартовая лихорадка»<br>Б «Боевая готовность»<br>В «Апатия»<br>Г «Нервозность»  |
| 14. | Перечислите объективные методы самоконтроля физического состояния в процессе занятий физической подготовкой  | А Пульс, дыхание, артериальное давление<br>Б Тяжесть, боль в мышцах, отдышка<br>В Пульс, отдышка, давление<br>Г Пульс, дыхание, боль в ногах   |
| 15. | Назовите патологические состояния, которые могут возникнуть в процессе занятий физическими упражнениями      | А Головная боль, отдышка, психологический шок<br>Б Обморок, гравитационный шок, ортостатический коллапс, гипогликемия<br>В Рвота, головокружение<br>Г Диарея, головокружение, обморок  |
| 16. | Назовите основные исходные положения в соответствии с гимнастической терминологией                           | А Наклон, сед, упор, полустроевая стойка.<br>Б Выпад, упор, сед, стойка ноги на ширине плеч, стойка на руках, наклон.<br>В Стойка, сед, присед, выпад, упор, наклон<br>Г Выпад, упор, сед, стойка, стойка на руках, наклон, стойка боком.  |
| 17. | Дайте характеристику соревновательному методу воспитания физических качеств                                  | А Сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества, борьбы за первенство или возможно высокое достижение.<br>Б Представляет собой последовательное выполнение специально подобранных  |



|     |  |  |
|-----|--|--|
|     |  | <p>физических упражнений, воздействующий на различные мышечные группы и функциональные системы.</p> <p>В Используется для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях.</p> <p>Г Все перечисленные ответы верны.</p>  |
| 18. | Назовите основную форму организации обучающихся на самостоятельном занятии по гимнастике       | <p>А. Спортивная.</p> <p>Б. Спортивно прикладная.</p> <p>В. Индивидуальная</p> <p>Г. Теоретическая.</p>  |
| 19. | Дайте определение «самостраховка»  | <p>А. Умение занимающегося своевременно принимать правильные решения и самостоятельно выходить из опасных положений. Для предотвращения возможной травмы можно досрочно прекратить выполнение упражнения или изменить его, создать дополнительную опору, сделать перехват руками, соскок и др.</p> <p>Б. Комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности занимающихся в процессе выполнения упражнений. Она осуществляется без предварительного захвата за руки или другие части тела.</p> <p>В. Меры, направленные на быстрое овладение техникой выполнения упражнения и обеспечение безопасности занимающихся в процессе выполнения упражнений.</p> <p>Г. Возможность срыва со снаряда, падения и применяется при недостаточном развитии у занимающихся мышечной силы, координации движений, быстроты и других качеств.</p> |
| 20. | Перечислите основные педагогические приемы, содействующие повышению моторной плотности занятия | <p>А Сокращение времени на построение, перестроение и различные передвижения, четкость подачи команд и их выполнение; краткость и ясность объяснений;</p> <p>Б Увеличение времени непрерывного выполнения упражнений; сокращение перерывов между выполнением отдельных упражнений; использование фронтальной или поточной формы организации на занятии;</p> <p>В Применение комплексной тренировки и соревновательного метода; наиболее целесообразное использование оборудования и инвентаря.</p> <p>Г Все перечисленные ответы верны.</p>  |



#### **4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРУ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ**

**Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Оценка знаний, умений, навыков, характеризующая этапы формирования компетенций проводится в форме текущей и промежуточной аттестации.

Контроль текущей успеваемости обучающихся – текущая аттестация – проводится в ходе семестра с целью определения уровня усвоения обучающимися знаний; формирования у них умений и навыков; своевременного выявления преподавателем недостатков в подготовке обучающихся и принятия необходимых мер по ее корректировке; совершенствованию методики обучения; организации учебной работы и оказания обучающимся индивидуальной помощи.

К контролю текущей успеваемости относятся проверка знаний, умений и навыков обучающихся:

- на занятиях (опрос, тестирования, творческие задания);
- по результатам выполнения индивидуальных заданий;
- по результатам проверки качества конспектов лекций и иных материалов;
- по результатам отчета обучающихся в ходе индивидуальной консультации преподавателя, проводимой в часы самоподготовки, по имеющимся задолженностям.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится с целью выявления соответствия уровня теоретических знаний, практических умений и навыков по дисциплине требованиям ФГОС ВО в форме предусмотренной учебным планом.

Промежуточная аттестация проводится после завершения изучения дисциплины в объеме рабочей учебной программы. Форма определяется кафедрой (устный – по билетам, либо путем собеседования по вопросам; письменная работа, тестирование и др.). Оценка по результатам зачета – «зачтено» или «не зачтено».

Каждая компетенция (или ее часть) проверяется теоретическими вопросами, позволяющими оценить уровень освоения обучающимися знаний и практическими заданиями, выявляющими степень сформированности умений и навыков.

Процедура оценивания компетенций обучающихся основана на следующих стандартах:

1. Периодичность проведения оценки (на каждом занятии).

2. Многоступенчатость: оценка (как преподавателем, так и обучающимися группы) и самооценка обучающегося, обсуждение результатов и комплекса мер по устранению недостатков.

3. Единство используемой технологии для всех обучающихся, выполнение условий сопоставимости результатов оценивания.

4. Соблюдение последовательности проведения оценки: предусмотрено, что развитие компетенций идет по возрастанию их уровней сложности, а оценочные средства на каждом этапе учитывают это возрастание.



Утверждено  
Решением Ученого совета университета  
ФГБОУ ВО Уральский ГАУ  
протокол 04 от 25 апреля 2024 г.

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ**  
**Рабочей программы дисциплины Б1.О.04 «Физическая культура и спорт»**  
**направления 38.03.01 Экономика,**  
**профиль «Бухгалтерский учет, анализ и аудит»**

В рабочую программу дисциплины Б1.О.04 «Физическая культура и спорт» внесены следующие изменения:

Лицензионное программное обеспечение:

– Kaspersky Total Security для бизнеса – для образования продления 2 года (150-249), срок с 04.04.2024 до 04.04.2026

– «Антиплагиат. ВУЗ» версии 3.3 Лицензионный договор № 7994 от 01.03.2024 действует до 01.03.2025 (действует один календарный год), ООО «Антиплагиат»

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

- основная литература:

1. Муллер А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535771>
2. Сизоненко В. В. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Гимнастика : учебное пособие для вузов / В. В. Сизоненко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 115 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14684-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544442>
3. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18617-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545163>

- дополнительная литература:

1. Письменский И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536113>
2. Жданкина Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 128 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17111-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/532401>
3. Чепакон Е. М. Атлетическая гимнастика : учебное пособие для вузов / Е. М. Чепакон. — 3-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 179 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11089-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542172>