

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

СОГЛАСОВАНО

Председатель методической
комиссии экономического факультета

 И.Е. Шпагина

«24» февраля 2021 г

УТВЕРЖДАЮ

Декан экономического
факультета

 И.А. Бондин

«24» февраля 2021 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки

38.03.01 Экономика

Направленность (профиль) программы

Финансы и кредит

Квалификация

«Бакалавр»

Форма обучения – очная, очно-заочная

Пенза – 2021

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 38.03.01 Экономика, утвержденного приказом Минобрнауки России от 12 августа 2020 года № 954.

Составитель рабочей программы:

доцент



М.С. Наркевич-Йодко

Рецензент:

канд. пед. наук, доцент



А.Н. Денисевич

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры «Физическое воспитание» «08» февраля 2021 года, протокол № 15

Заведующий кафедрой:

канд. пед. наук, доцент



А.А. Рогов

Рабочая программа одобрена на заседании методической комиссии экономического факультета «24» февраля 2021 года, протокол № 5.

Председатель методической комиссии
экономического факультета


(подпись)

И.Е.Шпагина

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу дисциплины «Физическая культура и спорт»
для направления подготовки направления подготовки 38.03.01 Экономика,
профиль - Бухгалтерский учет, анализ и аудит (уровень бакалавриата)

В рецензируемой рабочей программе представлены учебно-методические материалы, необходимые для организации учебного процесса по дисциплине. Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» разработана доцентом кафедры «Физическое воспитание» Наркевич-Йодко М.С. для направления подготовки 38.03.01 Экономика, профиль - Бухгалтерский учет, анализ и аудит (уровень бакалавриата).

Программа содержит необходимые разделы, позволяющие получить представление о ее содержании, образовательных технологиях, используемых в ходе преподавания данной дисциплины. Сформулированы цели и задачи дисциплины, запланированы результаты обучения, содержание лекций и практических занятий с указанием отведенного для их освоения времени.

Содержание разделов дисциплины, приведенное в программе, соответствует современному состоянию науки и включает рассмотрение необходимых теоретических вопросов и практических задач физической культуры.

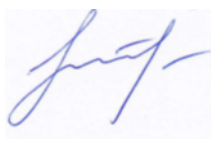
Рецензируемая рабочая программа обеспечит выполнение основной задачи курса – формирования у студентов представлений и навыков в области физической культуры.

Дисциплина направлена на формирование у студентов универсальной компетенции: - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

Рабочая программа разработана в соответствии с современными требованиями, в соответствии с утвержденным учебным планом и существующими рекомендациями и могут быть использованы в учебном процессе ФГБОУ ВО Пензенский ГАУ.

Рецензент

к.п.н., доцент ПГУ



А.Н. Денисевич

Выписка из протокола № 15
заседания кафедры физического воспитания

«08» февраля 2021 г

Присутствовали: Емелин В.Н., Рогов А.А., Дубровный Д.Ю., Кузьмина М.В., Лазарева С.Е., Винокуров А.Г., Наркевич-Йодко М.С., Бочаров С.С., Ермолаева А.А., Шубич Н.Н.

Повестка дня:

1. Утверждение рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт» по направлениям подготовки 38.03.01 Экономика, профиль - Бухгалтерский учет, анализ и аудит (уровень бакалавриата); элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Легкая атлетика»; элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Спортивные игры»; элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Физическая подготовка для лиц с ограниченными возможностями здоровья» и ФОСов к этим программам.

Слушали: заведующего кафедрой Рогова А.А. о рассмотрении и утверждении рабочей программы «Физическая культура и спорт» по направлению подготовки 38.03.01 Экономика, профиль - Бухгалтерский учет, анализ и аудит (уровень бакалавриата) и ФОСа к этой программе.

Выступили: Разработчик программы доцент Наркевич-Йодко М.С.

Постановили: Утвердить рабочую программу «Физическая культура и спорт» по направлениям подготовки 38.03.01 Экономика, профиль - Бухгалтерский учет, анализ и аудит (уровень бакалавриата) и ФОСа к этой программе.

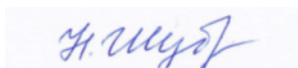
Голосовали: «за» - 9 человек, «против» - нет.

Зав. кафедрой



А.А. Рогов

Секретарь



Н.Н. Шубич

ВЫПИСКА

из протокола № 5 заседания методической комиссии
экономического факультета
от «24» февраля 2021 г.

Присутствовали члены методической комиссии:

Бондин И.А., Лаврина О.В., Позубенкова Э.И.,
Шпагина И.Е., Бондина Н.Н., Столярова О.А.,
Тагирова О.А.

Повестка дня:

Вопрос 1 Рассмотрение и утверждение рабочей программы и фонда оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт» для студентов направления подготовки 38.03.01 Экономика направленность (профиль) Бухгалтерский учет, анализ и аудит, разработанных доцентом кафедры «Физическое воспитание» Наркевич-Йодко М.С.

Слушали: Шпагину И.Е., которая представила рабочую программу и фонд оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт» для студентов направления подготовки 38.03.01 Экономика направленность (профиль) Бухгалтерский учет, анализ и аудит (уровень бакалавриата) на рассмотрение методической комиссии и отметила, что данная рабочая программа и ФОС разработаны в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 38.03.01 Экономика, утвержденным приказом Минобрнауки России от 12 августа 2020 года № 954, с учетом требований профессионального стандарта «Специалист по финансовому консультированию», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 19 марта 2015 г. № 167н, отвечают предъявляемым требованиям, рассмотрены на заседании кафедры «Физическое воспитание» (протокол № 15 от 08 февраля 2021 г.) и могут быть использованы в учебном процессе экономического факультета.

Постановили: утвердить рабочую программу и фонд оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт» для студентов направления подготовки 38.03.01 Экономика направленность (профиль) - Бухгалтерский учет, анализ и аудит (уровень бакалавриата).

Председатель методической комиссии

экономического факультета

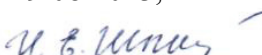


/И.Е. Шпагина/

**Лист регистрации изменений и дополнений к рабочей программе
дисциплины «Физическая культура и спорт» (2022г)**

№ п/ п	Раздел	Изменения и дополнения	Дата, № протокола, виза зав. кафедрой	Дата, № протокола, виза председателя методической комиссии	С какой даты вводятся
1	9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	9.1 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» необходимых для освоения дисциплины Новая редакция списка литературы (таблица 9.1.1, таблица 9.1.2)	29.08.22 №14 	30.08.2022 № 17 	01.09.22
2	9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	9.1 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» необходимых для освоения дисциплины. Новая редакция списка дополнительной литературы и собственных методических изданий (таблицы 9.1.2 и 9.1.3)	29.08.2022, № 23 	31.08.2022 № 10 	01.09.2022

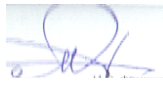
**Лист регистрации изменений и дополнений к рабочей программе
дисциплины «Физическая культура и спорт» (2023г)**

№ п/ п	Раздел	Изменения и дополнения	Дата, № протокола, виза зав. кафедрой	Дата, № протокола, виза председателя методической комиссии	С какой даты вводятся
1	9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	9.1 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» необходимых для освоения дисциплины Новая редакция списка литературы (таблица 9.1.1, таблица 9.1.2)	29.08.23 №13 	22.05.2023 года, протокол № 7 	01.09.2023
2	9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	9.1 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» необходимых для освоения дисциплины. Новая редакция списка дополнительной литературы и собственных методических изданий (таблицы 9.1.2 и 9.1.3)	29.08.2023, № 13 	22.05.2023 года, протокол № 7 	01.09.2023
3	10. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине	Обновлена таблица 10.1 Материально-техническое обеспечение дисциплины.	29.08.23 №13 	29.08.2023, № 11 	01.09.23

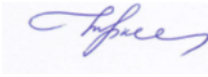
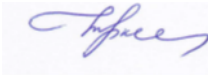
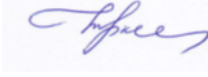
**Лист регистрации изменений и дополнений к рабочей программе
дисциплины «Физическая культура и спорт» (2024г)**

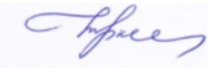
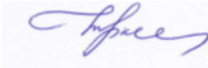
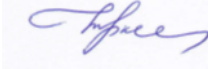
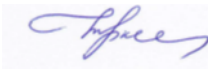
№ п/ п	Раздел	Изменения и дополнения	Дата, № протокола, виза зав. кафедрой	Дата, № протокола, виза председателя методической комиссии	С какой даты вводятся
1	9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	9.1 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» необходимых для освоения дисциплины Новая редакция списка литературы (таблица 9.1.1, таблица 9.1.2)	27.08.24 №13 	протокол №8 от 28.08.2024 	02.09.2024
2	9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	9.1 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» необходимых для освоения дисциплины. Новая редакция списка дополнительной литературы и собственных методических изданий (таблицы 9.1.2 и 9.1.3)	27.08.2024, № 13 	протокол №8 от 28.08.2024 	02.09.2024
3	10. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине	Обновлена таблица 10.1 Материально-техническое обеспечение дисциплины.	27.08.24 №13 	протокол №8 от 28.08.2024 	02.09.2024

**Лист регистрации изменений и дополнений к рабочей программе
дисциплины «Физическая культура и спорт» (2025г)**

№ п/ п	Раздел	Изменения и дополнения	Дата, № протокола, виза зав. кафедрой	Дата, № протокола, виза председателя методической комиссии	С какой даты вводятся
1	9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	9.1 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» необходимых для освоения дисциплины Новая редакция списка литературы (таблица 9.1.1, таблица 9.1.2)	29.08.25 №13 	29.08.2025 протокол № 6 	01.09.2025
2	9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	9.1 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» необходимых для освоения дисциплины. Новая редакция списка дополнительной литературы и собственных методических изданий (таблицы 9.1.2 и 9.1.3)	29.08.2025, № 13 	29.08.2025 протокол № 6 	01.09.2025
3	10. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине	Обновлена таблица 10.1 Материально-техническое обеспечение дисциплины.	29.08.25 №13 	протокол №6 от 29.08.2025 	01.09.2025

**Лист регистрации изменений и дополнений к рабочей программе
дисциплины «Физическая культура и спорт» (2026г)**

№ п/п	Раздел	Изменения и дополнения	Дата, № протокола, виза зав. кафедрой	Дата, № протокола, виза председател я методическо й комиссии	С какой даты вводятся
1	4 Объем и структура дисциплины	Изменение распределения общей трудоемкости дисциплины по формам и видам учебной работы (таблица 4.1)	31.08.2026 протокол № 13 	31.08.2026 протокол № 4 	01.09.2026
2	5 Содержание дисциплины	Новая редакция таблиц 5.2.1 «Наименование тем лекций, их объём в часах и содержание (очная форма обучения)», 5.2.2 «Наименование тем лекций, их объём в часах и содержание (заочная форма обучения)», 5.3.1 «Наименование тем практических занятий, их объем в часах и содержание (очная форма обучения)», 5.3.2 «Наименование тем практических занятий, их объем в часах и содержание (заочная форма обучения)», 5.4.1 «Распределение трудоемкости самостоятельной работы по видам работ (очная форма обучения)», 5.4.2 «Распределение трудоемкости самостоятельной работы по видам работ (заочная форма обучения)»	31.08.2026 протокол № 13 	31.08.2026 протокол № 4 	01.09.2026
3	6 Перечень учебно- методическог о обеспечения для самостоятельн	Новая редакция таблиц 6.1. «Тема, задания, вопросы и перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельного изучения (очная форма	31.08.2026 протокол № 13 	31.08.2026 протокол № 4 	01.09.2026

	ой работы обучающихся по дисциплине	обучения)» и 6.2. «Тема, задания, вопросы и перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельного изучения (заочная форма обучения)»			
4	8 Оценочные материалы по дисциплине	Новая редакция раздела Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине, в т.ч. в форме заданий тестового типа.	31.08.2026 протокол № 13 	31.08.2026 протокол № 4 	
5	9 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	Новая редакция таблиц 9.1.1 «Основная литература»	31.08.2026 протокол № 13 	31.08.2026 протокол № 4 	01.09.2026
6	9 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	Новая редакция таблицы 9.2.1 «Перечень информационных технологий (перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине»	31.08.2026 протокол № 13 	31.08.2026 протокол № 4 	01.09.2026
7	10 Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине	Новая редакция таблицы 10.1 «Материально-техническое обеспечение дисциплины»	31.08.2026 протокол № 13 	31.08.2026 протокол № 4 	01.09.2026

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель дисциплины - формирование у студентов физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- сохранение и укрепление здоровья, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- понимание социальной значимости прикладной физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно - биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- приобретение необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в последующих жизненных и профессиональных достижениях;
- совершенствования спортивного мастерства.

2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ БАКАЛАВРИАТА.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» направлена на формирование универсальной компетенции, самостоятельно определённой Университетом:

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

Индикаторы и дескрипторы части соответствующей компетенции, формируемой в процессе изучения дисциплины «Физическая культура и спорт», оцениваются при помощи оценочных средств, приведенных в таблице 2.1.

Таблица 2.1 – Планируемые результаты обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт», индикаторы достижения компетенции УК-7, перечень оценочных средств.

№ пп	Код индикатора достижения универсальной компетенции	Наименование индикатора достижения универсальной компетенции	Код планируемого результата обучения	Дисциплина	Планируемые результаты обучения	Наименование оценочных средств
1.	ИД-1 _{УК-7}	Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	З1 (ИД-1 _{УК-7})	Физическая культура и спорт	Знать: методы поддержания физической подготовленности	Реферат, тестирование, вопросы к зачёту
			У1 (ИД-1 _{УК-7})		Уметь: применять средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	Контрольные тестовые задания (нормативы), тестирование, вопросы к зачёту, реферат
			В1 (ИД-1 _{УК-7})		Владеть: методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной деятельности	Контрольные тестовые задания (нормативы), тестирование, вопросы к зачёту
2	ИД-2 _{УК-7}	Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной проф. деятельности	З1 (ИД-2 _{УК-7})	Физическая культура и спорт	Знать: уровень необходимой физической подготовки и методы ее поддержания при реализации профессиональных технологий	Реферат, тестирование, вопросы к зачёту
			У1 (ИД-2 _{УК-7})		Уметь: применять методы и средства для совершенствования основных физических качеств при реализации профессиональных технологий	Контрольные тестовые задания (нормативы), тестирование, вопросы к зачёту
			В1 (ИД-2 _{УК-7})		Владеть: навыками обеспечения необходимого уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности	Контрольные тестовые задания (нормативы), тестирование, вопросы к зачёту

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ПРОГРАММЫ БАКАЛАВРИАТА

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части блока **Б1.О.09**. Изучение дисциплины базируется на физической подготовке, полученной в школе. Дисциплина «Физическая культура и спорт» является базовой для элективных дисциплин по физической культуре и спорту «Спортивные игры», «Легкая атлетика», «Физическая подготовка для лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)».

4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 часа).

Таблица 4.1 – Распределение общей трудоемкости дисциплины «Физическая культура и спорт» по формам и видам учебной работы

№ п/п	Форма и вид учебной работы	Условное обозначение по учебному плану	Трудоёмкость, ч/з.е.	
			очная форма обучения (1 семестр)	очно-заочная форма обучения (1 курс, зимняя сессия)
1	Контактная работа – всего	Контакт часы	36,3/1	18,4/0,5
1.1	Лекции	Лек	2/0,005	2/0,05
1.2	Семинары, и практические занятия	Пр	34/0,9	16/0,4
1.3	Лабораторные работы	Лаб	-	-
1.4	Текущие консультации, руководство и консультации курсовых работ (курсовых проектов)	КТ	0,1/0,002	0,2/0,005
1.5	Сдача зачета (зачёта с оценкой), защита курсовой работы (курсового проекта)	КЗ	0,2/0,005	0,2/0,005
1.6	Предэкзаменационные консультации по дисциплине	КПЭ	-	-
1.7	Сдача экзамена	КЭ	-	-
2	Общий объем самостоятельной работы		35,7/1	53,6/1,5
2.1	Самостоятельная работа	СР	35,7/1	53,6/1,5
2.2	Контроль (самостоятельная подготовка к сдаче экзамена)	Контроль		-
	Всего	По плану	72/2	72/2

Форма промежуточной аттестации:

по очной и очно-заочной форме обучения – зачёт, 1 семестр.

Таблица 4.1 – Распределение общей трудоемкости дисциплины «Физическая культура и спорт» по формам и видам учебной работы (с года начала подготовки 2026 г., редакция от 31.08.2026, вводится с 01.09.2026)

№ п/п	Форма и вид учебной работы	Условное обозначение по учебному плану	Трудоёмкость, ч/з.е.	
			очная форма обучения (1 семестр)	очно-заочная форма обучения (1 курс, зимняя сессия)
1	Контактная работа – всего	Контакт часы	32,3/0,9	18,4/0,5
1.1	Лекции	Лек	2/0,005	2/0,05
1.2	Семинары, и практические занятия	Пр	30/0,8	16/0,4
1.3	Лабораторные работы	Лаб	-	-
1.4	Текущие консультации, руководство и консультации курсовых работ (курсовых проектов)	КТ	0,1/0,002	0,2/0,005
1.5	Сдача зачета (зачёта с оценкой), защита курсовой работы (курсового проекта)	КЗ	0,2/0,005	0,2/0,005
1.6	Предэкзаменационные консультации по дисциплине	КПЭ	-	-
1.7	Сдача экзамена	КЭ	-	-
2	Общий объем самостоятельной работы		39,7/1	53,6/1,5
2.1	Самостоятельная работа	СР	39,7/1	53,6/1,5
2.2	Контроль (самостоятельная подготовка к сдаче экзамена)	Контроль		-
	Всего	По плану	72/2	72/2

Форма промежуточной аттестации:

по очной и очно-заочной форме обучения – зачёт, 1 семестр.

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1 Наименование разделов дисциплины и их содержание

Таблица 5.1 – Наименование разделов дисциплины «Физическая культура и спорт» и их содержание

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Код планируемого результата обучения
		1.Физическая культура в	31 (ИД-1УК-7)

1	Теоретический	профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	31 (ИД-2ук-7)
2	Практический.	1.Активация вестибулярной функциональной системы 2.Развитие физических и психофизиологических качеств 3.Легкоатлетическая подготовка на открытом воздухе	31 (ИД-1ук-7) У1 (ИД-1ук-7) В1 (ИД-1ук-7) 31 (ИД-2ук-7) У1 (ИД-2ук-7) В1 (ИД-2ук-7)
3	Контрольный	1.Контроль общей физической подготовки (ОФП). 2.Контроль специальной физической подготовки (СФП). 3.Контроль профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).	У1 (ИД-1ук-7) В1 (ИД-1ук-7) У1 (ИД-2ук-7) В1 (ИД-2ук-7)

5.2 Наименование тем лекций и их объем в часах с указанием рассматриваемых вопросов и формы обучения

Таблица 5.2.1 – Наименование тем лекций и их объем в часах с указанием рассматриваемых вопросов (очная и очно-заочная форма обучения)

№ п/п	№ раздела дисциплины	Тема лекции	Рассматриваемые вопросы	Время, ч
1	1	1.Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	1.Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. 2.Средства физической культуры. Формирование физической культуры личности. 3.Физическая культура в структуре высшего профессионального образования. 4.Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. 5.Общие закономерности и динамика работоспособности	2

			студентов в учебном году и основные факторы ее определяющие. 6.Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. 7.Регулирование работоспособности, профилактика утомления студентов в отдельные периоды учебного года.	
	Всего			2

Таблица 5.2.2 – Наименование тем лекций и их объем в часах с указанием рассматриваемых вопросов для студентов специального отделения (очная и очно-заочная форма обучения).

№п/п	№ раздела дисциплины	Тема лекции	Рассматриваемые вопросы	Время, ч
1	1	Основы лечебной физической культуры (ЛФК)	Особенности метода лечебной физической культуры. Медико-биологические, психолого-педагогические основы лечебной физической культуры. Средства и методы ЛФК.	2

5.3 Наименование тем практических занятий, их объем в часах и содержание

Таблица 5.3.1 – Наименование тем практических занятий, их объем в часах и содержание (очная форма обучения)

№ п/п	№ раздела дисциплины	Тема, содержание занятия	Время, ч.
1	2	Тема: Активация вестибулярной функциональной системы Содержание: 1) ОРУ в ходьбе и на месте с поворотами и вращениями головы и туловища. 2) Бег вращаясь. Прыжки с поворотами на 180, 360, 540 град. 3)ОРУ на узкой и ограниченной опорах. Ходьба, бег, прыжки по гимнастической скамейке, по низкому и высокому гимнастическому бревну, с поворотами на 180 и 360 град., с предметами, в парах. 4) Упражнения на гимнастических матах: кувырки, перекаты, перевороты, стойки. Гимнастические упражнения на спортивных снарядах.	8
2	2	Тема: Развитие физических и психофизиологических	

		<p>качеств</p> <p>Содержание:</p> <p><u>1.Развитие силы:</u></p> <p>Упражнения с отягощениями, равными собственному весу: ходьба в приседе, многоскоки, прыжки через скамейку, скакалку приседания на одной и двух ногах. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, сед углом, угол в висе или в упоре, подтягивание. Упражнения с внешним сопротивлением: с партнером, набивными мячами, гантелями, гириями, штангой.</p> <p><u>2. Развитие быстроты:</u></p> <p>Бег на короткие отрезки со старта из различных исходных положений, с ходу, бег по виражу. Эстафеты, подвижные игры. Выполнение скоростно-силовых упражнений на время(например: количество приседаний за 10 сек., выпрыгивания из приседа вверх за 10 сек., сгибание разгибание рук в упоре лежа за 10 сек.)</p> <p><u>3. Развитие выносливости:</u></p> <p>Кроссовый бег на 1, 2, 3 и 5 километров. Повторное пробегание коротких отрезков (например, 6 раз по 30 метров). Интервальный бег (например, 100-200-300-400 или 400- 300-200-100).</p> <p><u>4.Развитие гибкости:</u></p> <p>Наклоны вперед, в стороны, назад с максимальной амплитудой без и с помощью партнера. ОРУ в растягивании на гимнастической стенке, скамейке, полу. Упражнения с отягощениями выполняемые с большой амплитудой. Стретчинг. Каланетик.</p> <p><u>5.Развитие ловкости:</u></p> <p>Подвижные игры, эстафеты, выполнение физических упражнений с выключенным зрением, в усложненных условиях, с изменением пространственных границ. ОРУ с предметами (скакалкой, палкой, обручем). Преодоление полос препятствий.</p>	10
3	2	<p>Тема: Легкоатлетическая подготовка на открытом воздухе</p> <p>Содержание:</p> <p><u>Специальные подготовительные упражнения:</u></p> <p>1) Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени на месте и с продвижением, опорой на стенку, бег прыжковыми шагами, семенящий бег.</p> <p>2) Прыжки: на одной и двух ногах, с ноги на ногу, на возвышение с места и с разбега, с доставанием в полете предметов.</p> <p>3) Прыжки в длину с места, многоскоки, прыжки через препятствия. Упражнения для укрепления голеностопного сустава на гимнастической стенке.</p>	12

		<p>4) Броски и ловля набивных мячей одной и двумя руками и ОРУ с ними.</p> <p><u>Основные упражнения:</u></p> <p>1) Бег 100 м: изучение техники бега, пробегание коротких отрезков (30 и 60 м) с высокого, низкого стартов, с ходу, эстафетный бег.</p> <p>2) Бег 1000 м: изучение техники бега, повторное пробегание отрезков 200, 400, 600, 800 м с различной интенсивностью, переменный кроссовый бег по дистанции с ускорениями на отдельных отрезках.</p> <p>3) Бег 3000 (5000) м: изучение техники бега, переменный кроссовый бег, повторное пробегание длинных отрезков, повторное, многократное пробегание коротких отрезков с максимальной интенсивностью.</p> <p>4) Челночный бег 10х10 м: эстафеты, старты из различных и.п. бег с изменением направления по команде.</p> <p>Прыжок в длину с разбега: изучение техники прыжка, бег на коротких отрезках с ускорениями, прыжки в длину с короткого, среднего и длинного разбегов.</p>	
4	3	<p>Тема: Контроль ОФП, СФП, ППФП.</p> <p>Содержание:</p> <p>Приём зачетных нормативов (см. приложение к рабочей программе ФОС)</p>	4
		Итого:	34

Таблица 5.3.1 – Наименование тем практических занятий, их объем в часах и содержание (очная форма обучения) (с года начала подготовки 2026 г., редакция от 31.08.2026, вводится с 01.09.2026)

№ п/п	№ раздела дисциплины	Тема, содержание занятия	Время, ч.
1	2	<p>Тема: Активация вестибулярной функциональной системы</p> <p>Содержание:</p> <p>3) ОРУ в ходьбе и на месте с поворотами и вращениями головы и туловища.</p> <p>2) Бег вращаясь. Прыжки с поворотами на 180, 360, 540 град.</p> <p>3) ОРУ на узкой и ограниченной опорах. Ходьба, бег, прыжки по гимнастической скамейке, по низкому и высокому гимнастическому бревну, с поворотами на 180 и 360 град., с предметами, в парах.</p> <p>4) Упражнения на гимнастических матах: кувырки, перекаты, перевороты, стойки.</p> <p>Гимнастические упражнения на спортивных снарядах.</p>	8
2	2	Тема: Развитие физических и психофизиологических	

		<p>качеств</p> <p>Содержание:</p> <p><u>1.Развитие силы:</u></p> <p>Упражнения с отягощениями, равными собственному весу: ходьба в приседе, многоскоки, прыжки через скамейку, скакалку приседания на одной и двух ногах. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, сед углом, угол в висе или в упоре, подтягивание. Упражнения с внешним сопротивлением: с партнером, набивными мячами, гантелями, гириями, штангой.</p> <p><u>2. Развитие быстроты:</u></p> <p>Бег на короткие отрезки со старта из различных исходных положений, с ходу, бег по виражу. Эстафеты, подвижные игры. Выполнение скоростно-силовых упражнений на время(например: количество приседаний за 10 сек., выпрыгивания из приседа вверх за 10 сек., сгибание разгибание рук в упоре лежа за 10 сек.)</p> <p><u>3. Развитие выносливости:</u></p> <p>Кроссовый бег на 1, 2, 3 и 5 километров. Повторное пробегание коротких отрезков (например, 6 раз по 30 метров). Интервальный бег (например, 100-200-300-400 или 400- 300-200-100).</p> <p><u>4.Развитие гибкости:</u></p> <p>Наклоны вперед, в стороны, назад с максимальной амплитудой без и с помощью партнера. ОРУ в растягивании на гимнастической стенке, скамейке, полу. Упражнения с отягощениями выполняемые с большой амплитудой. Стретчинг. Каланетик.</p> <p><u>5.Развитие ловкости:</u></p> <p>Подвижные игры, эстафеты, выполнение физических упражнений с выключенным зрением, в усложненных условиях, с изменением пространственных границ. ОРУ с предметами (скакалкой, палкой, обручем). Преодоление полос препятствий.</p>	10
3	2	<p>Тема: Легкоатлетическая подготовка на открытом воздухе</p> <p>Содержание:</p> <p><u>Специальные подготовительные упражнения:</u></p> <p>5) Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени на месте и с продвижением, опорой на стенку, бег прыжковыми шагами, семенящий бег.</p> <p>6) Прыжки: на одной и двух ногах, с ноги на ногу, на возвышение с места и с разбега, с доставанием в полете предметов.</p> <p>7) Прыжки в длину с места, многоскоки, прыжки через препятствия. Упражнения для укрепления голеностопного сустава на гимнастической стенке.</p>	10

		<p>8) Броски и ловля набивных мячей одной и двумя руками и ОРУ с ними.</p> <p><u>Основные упражнения:</u></p> <p>5) Бег 100 м: изучение техники бега, пробегание коротких отрезков (30 и 60 м) с высокого, низкого стартов, с ходу, эстафетный бег.</p> <p>6) Бег 1000 м: изучение техники бега, повторное пробегание отрезков 200, 400, 600, 800 м с различной интенсивностью, переменный кроссовый бег по дистанции с ускорениями на отдельных отрезках.</p> <p>7) Бег 3000 (5000) м: изучение техники бега, переменный кроссовый бег, повторное пробегание длинных отрезков, повторное, многократное пробегание коротких отрезков с максимальной интенсивностью.</p> <p>8) Челночный бег 10х10 м: эстафеты, старты из различных и.п. бег с изменением направления по команде.</p> <p>Прыжок в длину с разбега: изучение техники прыжка, бег на коротких отрезках с ускорениями, прыжки в длину с короткого, среднего и длинного разбегов.</p>	
4	3	<p>Тема: Контроль ОФП, СФП, ППФП.</p> <p>Содержание:</p> <p>Приём зачетных нормативов (см. приложение к рабочей программе ФОС)</p>	2
		Итого:	30

Таблица 5.3.2 – Наименование тем практических занятий, их объем в часах и содержание (очно-заочная форма обучения).

№ п/п	№ раздела дисциплины	Тема, содержание занятия	Время, ч.
1	2	<p>Тема: Активация вестибулярной функциональной системы</p> <p>Содержание:</p> <p>1)ОРУ в ходьбе и на месте с поворотами и вращениями головы и туловища.</p> <p>2)ОРУ на узкой и ограниченной опорах. Ходьба, бег, прыжки по гимнастической скамейке, по низкому и высокому гимнастическому бревну, с поворотами на 180 и 360 град., с предметами, в парах.</p> <p>3) Упражнения на гимнастических матах: кувырки, перекаты, перевороты, стойки.</p>	4
2	2	<p>Тема: Развитие физических и психофизиологических качеств</p> <p>Содержание:</p> <p><u>1.Развитие силы:</u></p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, сед углом, угол в висе или в упоре, подтягивание.</p>	4

		<p>2. <u>Развитие быстроты:</u> Бег на короткие отрезки со старта из различных исходных положений, с ходу, бег по виражу.</p> <p>3. <u>Развитие выносливости:</u> Интервальный бег.</p> <p>4. <u>Развитие гибкости:</u> Наклоны вперед, в стороны, назад с максимальной амплитудой без и с помощью партнера. Стретчинг.</p> <p>5. <u>Развитие ловкости:</u> Подвижные игры, эстафеты, Преодоление полос препятствий.</p>	
3	2	<p>Тема: Легкоатлетическая подготовка на открытом воздухе</p> <p>Содержание: <u>Специально подготовительные упражнения:</u> 9) Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени на месте и с продвижением, опорой на стенку, бег прыжковыми шагами, семенящий бег. 10) Прыжки: на одной и двух ногах, с ноги на ногу. 11) Прыжки в длину с места, многоскоки. <u>Основные упражнения:</u> 1. Бег 100 м: изучение техники бега, пробегание коротких отрезков (30 и 60 м) с высокого, низкого стартов, с ходу, эстафетный бег. 2. Челночный бег 10х10 м, старты из различных и.п. бег с изменением направления по команде.</p>	4
4	3	<p>Тема: Контроль ОФП, СФП, ППФП.</p> <p>Содержание: Приём зачетных нормативов (см. приложение к рабочей программе ФОС)</p>	4
		Итого:	16

Таблица 5.3.3 – Наименование тем практических занятий, их объем в часах и содержание для студентов специального отделения (очная форма обучения)

№ п/п	№ раздела дисциплины	Тема, содержание занятия	Время, ч.
1	2	<p>Тема: Составление комплекса утренней гимнастики.</p> <p>Содержание: 1. Общие требования к утренней гимнастике; терминология, необходимая для составления комплекса утренней гимнастики; основные требования для составления комплекса утренней гимнастики с учетом конкретного заболевания.</p>	4

		<p>2.ОРУ в ходьбе и на месте с поворотами и вращениями головы и туловища.</p> <p>3.ОРУ на узкой и ограниченной опорах. Ходьба, бег, прыжки по гимнастической скамейке.</p> <p>4.Упражнения на гимнастических ковриках: кувырки,перекаты, перевороты, стойки.</p>	
2	2	<p>Тема: Виды гимнастики танцевального направления</p> <p>Содержание:</p> <p>1.Алексеевская гимнастика;</p> <p>2.Женская гимнастика -как разновидность художественной гимнастики;</p> <p>3. Оздоровительная и спортивная аэробика;</p> <p>4.Ритмическая гимнастика.</p>	4
3	2	<p>Тема: «Виды гимнастики для развития гибкости и подвижности в суставах»</p> <p>Содержание:</p> <p>1."Тысяча движений" (система упражнений академика И.М.Анохина);</p> <p>2.Стретчинг; позовая растяжка;</p> <p>3.Растяжки с отягощением.</p> <p>4.Пластическая гимнастика.</p>	4
4	2	<p>Тема: Виды гимнастики, направленные на коррекцию телосложения.</p> <p>Содержание:</p> <p>1.Атлетическая гимнастика;</p> <p>2.Энергогимнастика;</p> <p>3.Шейпинг;</p> <p>4.Косметическая гимнастика; корригирующая гимнастика;</p> <p>5. Каланетика</p>	4
5	2	<p>Тема: Виды гимнастики, основанные на восточных оздоровительных системах.</p> <p>Содержание:</p> <p>1.Тайзицюань</p> <p>2.Цигун</p>	4
6	2	<p>Тема: Массаж</p> <p>Содержание:</p> <p>1.Практические приемы и характерные ошибки;</p> <p>2.Массаж частей тела; массаж при различных заболеваниях;</p> <p>3.Детский массаж; массаж для детей с различными заболеваниями и патологиями.</p>	4
7	2	Тема: Физические упражнения при различных	6

		заболеваниях и возможные нагрузки. Содержание: 1.Миопия высокой степени, миопия травматическая, послеоперационная и другие отклонения зрения. Упражнения для предупреждения миопии; 2. Легочные заболевания; 3. Заболевания сердечно-сосудистой системы; 4. Заболевания опорно- двигательного аппарата.	
8	3	Тема: Контроль ОФП. Содержание: 1.Составление комплексов упражнений производственной гимнастики с учетом конкретного заболевания. 2.Составление комплексов упражнений с учетом конкретного заболевания для занятий лечебной физкультурой.	4
		Итого:	34

Таблица 5.3.3 – Наименование тем практических занятий, их объем в часах и содержание для студентов специального отделения (очная форма обучения) (с года начала подготовки 2026 г., редакция от 31.08.2026, вводится с 01.09.2026)

№ п/п	№ раздела дисциплины	Тема, содержание занятия	Время, ч.
1	2	Тема: Составление комплекса утренней гимнастики. Содержание: 1.Общие требования к утренней гимнастике; терминология, необходимая для составления комплекса утренней гимнастики; основные требования для составления комплекса утренней гимнастики с учетом конкретного заболевания. 2.ОРУ в ходьбе и на месте с поворотами и вращениями головы и туловища. 3.ОРУ на узкой и ограниченной опорах. Ходьба, бег, прыжки по гимнастической скамейке. 4.Упражнения на гимнастических ковриках: кувырки, перекаты, перевороты, стойки.	4
2	2	Тема: Виды гимнастики танцевального направления Содержание: 1.Алексеевская гимнастика; 2.Женская гимнастика -как разновидность художественной гимнастики; 3. Оздоровительная и спортивная аэробика; 4.Ритмическая гимнастика.	4

3	2	<p>Тема: «Виды гимнастики для развития гибкости и подвижности в суставах»</p> <p>Содержание:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1."Тысяча движений" (система упражнений академика И.М.Анохина); 2.Стретчинг; позовая растяжка; 3.Растяжки с отягощением. 4.Пластическая гимнастика. 	4
4	2	<p>Тема: Виды гимнастики, направленные на коррекцию телосложения.</p> <p>Содержание:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Атлетическая гимнастика; 2.Энергогимнастика; 3.Шейпинг; 4.Косметическая гимнастика; коррегирующая гимнастика; 5. Каланетика 	4
5	2	<p>Тема: Виды гимнастики, основанные на восточных оздоровительных системах.</p> <p>Содержание:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Тайзицюань 2.Цигун 	4
6	2	<p>Тема: Массаж</p> <p>Содержание:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Практические приемы и характерные ошибки; 2.Массаж частей тела; массаж при различных заболеваниях; 3.Детский массаж; массаж для детей с различными заболеваниями и патологиями. 	4
7	2	<p>Тема: Физические упражнения при различных заболеваниях и возможные нагрузки.</p> <p>Содержание:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Миопия высокой степени, миопия травматическая, послеоперационная и другие отклонения зрения. Упражнения для предупреждения миопии; 2. Легочные заболевания; 3. Заболевания сердечно-сосудистой системы; 4. Заболевания опорно- двигательного аппарата. 	4
8	3	<p>Тема: Контроль ОФП.</p> <p>Содержание:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Составление комплексов упражнений производственной гимнастики с учетом конкретного заболевания. 2.Составление комплексов упражнений с учетом конкретного заболевания для занятий лечебной физкультурой. 	2
		Итого:	30

Таблица 5.3.4 – Наименование тем практических занятий, их объем в часах и содержание для студентов специального отделения (очно-заочная форма обучения).

№ п/п	№ раздела дисциплины	Тема, содержание занятия	Время, ч.
1	2	<p>Тема: Составление комплекса утренней гимнастики.</p> <p>1.ОРУ в ходьбе и на месте с поворотами и вращениями головы и туловища.</p> <p>2.ОРУ на узкой и ограниченной опорах. Ходьба, бег, прыжки по гимнастической скамейке.</p> <p>3.Упражнения на гимнастических ковриках: кувырки,перекаты, перевороты, стойки.</p>	6
2	2	<p>Тема: Физические упражнения при различных заболеваниях и возможные нагрузки.</p> <p>Содержание:</p> <p>1.Миопия высокой степени, миопия травматическая, послеоперационная и другие отклонения зрения.</p> <p>Упражнения для предупреждения миопии;</p> <p>2. Легочные заболевания;</p> <p>3.Заболевания сердечно-сосудистой системы;</p> <p>4. Заболевания опорно- двигательного аппарата.</p>	6
3	3	<p>Тема: Контроль ОФП.</p> <p>Содержание:</p> <p>1.Составление комплексов упражнений производственной гимнастики с учетом конкретного заболевания.</p> <p>2.Составление комплексов упражнений с учетом конкретного заболевания для занятий лечебной физкультурой.</p>	4
		Итого:	16

5.4 Распределение трудоёмкости самостоятельной работы (СР) по видам работ с указанием формы обучения

Таблица 5.4.1 – Распределение трудоёмкости самостоятельной работы по видам работ (очная форма обучения)

№п/п	Вид работы	Время, ч
1	Изучение теоретического материала	30
1.1	Тема «Факторы, негативно влияющие на здоровье и продолжительность жизни человека»	10
1.2	Тема «Рациональное питание»	10
1.3	Тема «Рекреация и релаксация»	10
2	Подготовка к практическим занятиям	5,7
2.1	Тема «Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий»	5,7
	Всего	35,7

Таблица 5.4.1 – Распределение трудоёмкости самостоятельной работы по видам работ (очная форма обучения) (с года начала подготовки 2026 г. редакция от 31.08.2026, вводится с 01.09.2026)

№п/п	Вид работы	Время, ч
1	Изучение теоретического материала	30
1.1	Тема «Факторы, негативно влияющие на здоровье и продолжительность жизни человека»	10
1.2	Тема «Рациональное питание»	10
1.3	Тема «Рекреация и релаксация»	10
2	Подготовка к практическим занятиям	9,7
2.1	Тема «Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий»	9,7
	Всего	39,7

Таблица 5.4.2 – Распределение трудоёмкости самостоятельной работы по видам работ (очно-заочная форма обучения).

№п/п	Вид работы	Время, ч
1	Изучение теоретического материала	30
1.1	Тема «Факторы, негативно влияющие на здоровье и продолжительность жизни человека»	10
1.2	Тема «Рациональное питание»	10
1.3	Тема «Рекреация и релаксация»	10
2	Подготовка к практическим занятиям	23,6
2.1	Тема «Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий»	6
2.2	Тема «Оздоровительные спортивные программы»	6
2.3	Тема «Субъективные и объективные данные состояния организма»	6
2.4	Тема «Способы определения физической работоспособности»	5,6
	Всего	53,6

6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся приведены в таблицах 6.1 и 6.2.

Таблица 6.1 – Тема, задания, вопросы и перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельного изучения (очная форма обучения).

№ п/п	№ раздела дисциплины	Тема, вопросы, задание, планируемые результаты обучения	Время, ч	Рекомендуемая литература
1	1	Факторы, негативно влияющие на здоровье и продолжительность жизни человека: 1.Вредные привычки 2.Малоподвижный образ жизни и его влияние на жизнедеятельность студента. (31 (ИД-1 _{ук-7}), У1 (ИД-2 _{ук-7}), В1 (ИД-3 _{ук-7}))	10	1,2,3,4
2	1	Рациональное питание: 1.Сбалансированность продуктов питания. 2.Совместимость продуктов питания. 3 Принципы здорового питания. 4 Спортивное питание. (31 (ИД-1 _{ук-7}), У1 (ИД-2 _{ук-7}), В1 (ИД-3 _{ук-7}))	10	1,2,3
3	1	Рекреация и релаксация: 1.Значение рекреации. 2.Релаксация для спортсмена как психо-эмоциональный фактор подготовки к соревнованиям. (31 (ИД-1 _{ук-7}), У1 (ИД-2 _{ук-7}), В1 (ИД-3 _{ук-7}))	10	1,2,3, 4
4	2	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий: 1.Дневник самоконтроля 2. Измерение функциональных показателей в покое, до и после занятия(тренировки). (31 (ИД-1 _{ук-7}), У1 (ИД-2 _{ук-7}), В1 (ИД-3 _{ук-7}))	5,7	1,2,3,4
	Всего		35,7	

Таблица 6.1 – Тема, задания, вопросы и перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельного изучения (очная форма обучения) (с года начала подготовки 2026 г. редакция от 31.08.2026, вводится с 01.09.2026).

№ п/п	№ раздела дисциплины	Тема, вопросы, задание, планируемые результаты обучения	Время, ч	Рекомендуемая литература
1	1	Факторы, негативно влияющие на здоровье и продолжительность жизни человека: 1.Вредные привычки 2.Малоподвижный образ жизни и его влияние на жизнедеятельность студента. (31 (ИД-1 _{УК-7}), У1 (ИД-2 _{УК-7}), В1 (ИД-3 _{УК-7}))	10	1,2,3,4
2	1	Рациональное питание: 1.Сбалансированность продуктов питания. 2.Совместимость продуктов питания. 3 Принципы здорового питания. 4 Спортивное питание. (31 (ИД-1 _{УК-7}), У1 (ИД-2 _{УК-7}), В1 (ИД-3 _{УК-7}))	10	1,2,3
3	1	Рекреация и релаксация: 1.Значение рекреации. 2.Релаксация для спортсмена как психо-эмоциональный фактор подготовки к соревнованиям. (31 (ИД-1 _{УК-7}), У1 (ИД-2 _{УК-7}), В1 (ИД-3 _{УК-7}))	10	1,2,3, 4
4	2	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий: 1.Дневник самоконтроля 2. Измерение функциональных показателей в покое, до и после занятия(тренировки). (31 (ИД-1 _{УК-7}), У1 (ИД-2 _{УК-7}), В1 (ИД-3 _{УК-7}))	9,7	1,2,3,4
	Всего		9,7	

Таблица 6.2 – Тема, задания, вопросы и перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельного изучения (очно-заочная форма обучения).

№ п/п	№ раздела дисциплины	Тема, вопросы, задание, планируемые результаты обучения	Время, ч	Рекомендуемая литература
1	1	Факторы, негативно влияющие на здоровье и продолжительность жизни человека: 1.Вредные привычки 2.Малоподвижный образ жизни и его влияние на жизнедеятельность студента. З1 (ИД-1 _{УК-7}), У1 (ИД-2 _{УК-7}), В1 (ИД-3 _{УК-7})	10	1,2,3,4
2	1	Рациональное питание: 1.Сбалансированность продуктов питания. 2.Совместимость продуктов питания. 3 Принципы здорового питания. 4 Спортивное питание. З1 (ИД-1 _{УК-7}), У1 (ИД-2 _{УК-7}), В1(ИД-3 _{УК-7})	10	1,2,3
3	1	Рекреация и релаксация: 1.Значение рекреации. 2.Релаксация для спортсмена как психо-эмоциональный фактор подготовки к соревнованиям. З1 (ИД-1 _{УК-7}), У1 (ИД-2 _{УК-7}), В1(ИД-3 _{УК-7})	10	1,2,3, 4
4	2	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий: 1.Дневник самоконтроля 2. Измерение функциональных показателей в покое, до и после занятия. З1 (ИД-1 _{УК-7}), У1 (ИД-2 _{УК-7}), В1 (ИД-3 _{УК-7})	6	1,2,3,4
	2	Оздоровительные спортивные программы: 1.Восточные оздоровительные системы физических упражнений 2.Скандинавская ходьба З1 (ИД-1 _{УК-7}), У1 (ИД-2 _{УК-7}), В1 (ИД-3 _{УК-7})	6	1,2,3,4
	2	Субъективные и объективные данные состояния организма: 1.Измерение ЧСС в покое/ нагрузке. 2. Измерение АД в покое, после нагрузки. 3. Функциональные пробы З1 (ИД-1 _{УК-7}), У1 (ИД-2 _{УК-7}), В1 (ИД-3 _{УК-7})	6	1,2,3,4
	2	Способы определения физической работоспособности: 1.Тест-подъем на ступеньку; 2.Тест по К.Куперу с 12мин.-нагрузкой З1 (ИД-1 _{УК-7}), У1 (ИД-2 _{УК-7}), В1 (ИД-3 _{УК-7})	5,6	1,2,3,4
	Всего		53,6	

7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Таблица 7.1 – Образовательные технологии, обеспечивающие развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (очная форма обучения)

№ раздела	Вид занятия	Используемые технологии и рассматриваемые вопросы, планируемые результаты обучения	Время, ч
1	Лек	Социокультурное развитие личности студента (Лекция-диалог) (31 (ИД-1 _{УК-7}))	2
Всего часов по лекциям			2
2	Пр	Общефизическая и специальная подготовка обучающихся. Развитие физических и психофизиологических качеств Индивидуальная работа с коллективом из 2-3 человек. Взаимодействие обучающихся при выполнении подводящих упражнений. (Анализ конкретных ситуаций) (31 (ИД-1 _{УК-7}), У1 (ИД-2 _{УК-7}))	4
2	Пр	Индивидуальная работа с коллективом из 3-6 человек. Взаимодействие обучающихся при выполнении основных упражнений (Выполнение индивидуальных заданий) (31 (ИД-1 _{УК-7}), У1 (ИД-2 _{УК-7}))	4
3	Пр	Соревновательная деятельность. Индивидуальная работа с коллективом из 2-3 человек. Психологическая подготовка и эмоциональная нагрузка при выполнении контрольных нормативов (Метод контроля и самоконтроля) (31 (ИД-1 _{УК-7}), У1 (ИД-2 _{УК-7}), В1 (ИД-3 _{УК-7}))	2
Всего часов по практическим занятиям			10
Итого			12

Таблица 7.1 – Образовательные технологии, обеспечивающие развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (очно-заочная форма обучения)

№ раздела	Вид занятия	Используемые технологии и рассматриваемые вопросы, планируемые результаты обучения	Время, ч
1	Лек	Индивидуальная работа с коллективом из 2-3 человек. Взаимодействие обучающихся при выполнении задания на лекции (<i>Лекция-диалог</i>) (31 (ИД-1 _{УК-7}))	1
1	Лек	Индивидуальная работа с коллективом из 5-10 человек. Взаимодействие обучающихся при коллективном обсуждении (<i>Решение ситуационных задач</i>). (31 (ИД-1 _{УК-7}), В1 (ИД-3 _{УК-7}))	1
Всего часов по лекциям			2
2	Пр	Общефизическая и специальная подготовка обучающихся. Развитие физических и психофизиологических качеств Индивидуальная работа с коллективом из 2-3 человек. Взаимодействие обучающихся при выполнении подводящих упражнений. (<i>Анализ конкретных ситуаций</i>) (31 (ИД-1 _{УК-7}), У1 (ИД-2 _{УК-7}))	2
2	Пр	Индивидуальная работа с коллективом из 3-6 человек. Взаимодействие обучающихся при выполнении основных упражнений (<i>Выполнение индивидуальных заданий</i>) (31 (ИД-1 _{УК-7}), У1 (ИД-2 _{УК-7}), В1 (ИД-3 _{УК-7}))	2
Всего часов по практическим занятиям			4
Итого			6

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине, в т.ч. в форме заданий тестового типа, представлены в Приложении.

Задания тестового типа могут быть использованы при проведении диагностических процедур, в т.ч. диагностической работы, в рамках НОКО»

9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.

9.1 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

9.1.1 Основная литература по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Таблица 9.1.1 – Основная литература по дисциплине «Физическая культура и спорт»

№ п/п	Наименование	Количество, экз.	
		всего	в расчете на 100 обучающихся
1	Письменский И. А., Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для академического бакалавриата / И.А.Письменский, Ю.Н.Аллянов. М.: Юрайт, 2014. - 493 с. https://biblio-online.ru/book/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22/fizicheskaya-kultura	-	-
2	Физическая культура студента: учебник /Под ред. В.И.Ильинича.- М.:Гардарики, 2003.- 448 с.	95	475

9.1.2 Дополнительная литература по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Таблица 9.1.2 – Дополнительная литература по дисциплине «Физическая культура и спорт»

№ п/п	Наименование	Количество, экз.	
		всего	в расчете на 100 обучающихся
1	Кузьмина, М.В. Физическая культура студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учеб. пособие / В.Н. Емелин, М.В. Кузьмина .— Пенза : РИО ПГСХА, 2015 .— 38 с. https://www.rucont.ru/efd/303935	48	240
2	Кузьмина, М.В. Оздоровительный бег: методические указания к самостоятельной работе студентов /М.В.Кузьмина.- Пенза: РИО ПГСХА, 2009.- 39 с.	85	425
3	Кузьмина, М.В., Лазарева, С.Е. Учебное пособие	90	450

	«Теоретико - методические основы физического воспитания» /М.В.Кузьмина, С.Е. Лазарева. – Пенза: РИО ПГСХА, 2008-120 с.		
4	Мезенцева, В.А. Организация и методика проведения занятий по физической культуре в вузе: методические указания для практических занятий[Электронный ресурс] / В.А. Мезенцева.- Самара: РИЦ СГСХА, 2015.- 49 с. Режим доступа: http://rucont.ru/efd/332450.-	-	-
5	Кирсанов, Г.С. Роль физической культуры в подготовке студентов : методические указания для самостоятельной работы студентов высших учебных заведений по общефизической подготовке [Электронный ресурс]/ А.Ф. Башмак, Г.С. Кирсанов .— Самара : РИЦ СГСХА, 2010.- 102 с. Режим доступа: http://rucont.ru/efd/224295).-	-	-
6	Головко Н.Г. Некоторые методические особенности воспитания личности студента в сфере физической культуры в аграрных вузах России [Электронный ресурс] /Н.Г.Головко. В.М.Коршунов, О.М.Головко.-Белгород: БелГСХА, 2010.- 84 с. Режим доступа: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/3701	-	-

9.1.3 Собственные методические издания кафедры по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Таблица 9.1.3 – Собственные методические издания кафедры по дисциплине «Физическая культура и спорт»

№ п/п	Наименование	Количество, экз.	
		всего	в расчете на 100 обучающихся
1	Кузьмина, М.В. Физическая культура студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учеб. пособие / В.Н. Емелин, М.В. Кузьмина .— Пенза : РИО ПГСХА, 2015 .— 38 с.	48	240
2	Кузьмина, М.В. Оздоровительный бег: методические указания к самостоятельной работе студентов /М.В.Кузьмина.- Пенза: РИО ПГСХА, 2009.- 39 с.	85	425
3	Кузьмина, М.В., Лазарева, С.Е.Учебное пособие «Теоретико - методические основы физического воспитания» /М.В.Кузьмина, С.Е. Лазарева. – Пенза: РИО ПГСХА,2008-120	90	450
4	Дубровный, Ю.И. Организация самостоятельных занятий по физическому воспитанию студентов ПГСХА. /Ю.И. Дубровный. - Ульяновск: Ул-ГТУ, 2003. – 33с.	56	280

Редакция разделов 9.1.1 и 9.1.2 от 01.09.2026 г. в части изменения списка основной и дополнительной литературы

9.1.1 Основная литература по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Таблица 9.1.1 – Основная литература по дисциплине «Физическая культура и спорт»

№ п/п	Наименование	Количество, экз.	
		всего	в расчете на 100 обучающихся
1	Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/583140	-	-
2	Физическая культура студента: учебник /Под ред. В.И. Ильинича.- М.:Гардарики, 2003.- 448 с.	95	475

9.1.2 Дополнительная литература по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Таблица 9.1.2 – Дополнительная литература по дисциплине «Физическая культура и спорт»

№ п/п	Наименование	Количество, экз.	
		всего	в расчете на 100 обучающихся
1	Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни. Курс лекций : учебное пособие для вузов / В. В. Бобков, М. Л. Берговина, С. Ю. Татарова, Г. М. Жукарева. — Санкт-Петербург : Лань, 2025 — 160 с. — ISBN 978-5-507-51829-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/460568	-	-
2	Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 357 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-22084-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/600785	-	-

3	Физическая культура : учебник для вузов / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18617-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/586530	-	-
4	Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни. Курс лекций : учебное пособие для вузов / В. В. Бобков, М. Л. Берговина, С. Ю. Татарова, Г. М. Жукарева. — Санкт-Петербург : Лань, 2025 — 160 с. — ISBN 978-5-507-51829-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/460568	-	-

9.1.3 Собственные методические издания кафедры по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Таблица 9.1.3 – Собственные методические издания кафедры по дисциплине «Физическая культура и спорт»

№ п/п	Наименование	Количество, экз.	
		всего	в расчете на 100 обучающихся
1	Кузьмина, М.В. Физическая культура студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учеб. пособие / В.Н. Емелин, М.В. Кузьмина .— Пенза : РИО ПГСХА, 2015 .— 38 с.	48	240
2	Кузьмина, М.В. Оздоровительный бег: методические указания к самостоятельной работе студентов /М.В.Кузьмина.- Пенза: РИО ПГСХА, 2009.- 39 с.	85	425
3	Кузьмина, М.В., Лазарева, С.Е. Учебное пособие «Теоретико - методические основы физического воспитания» /М.В.Кузьмина, С.Е. Лазарева. – Пенза: РИО ПГСХА, 2008-120	90	450
4	Дубровный, Ю.И. Организация самостоятельных занятий по физическому воспитанию студентов ПГСХА. /Ю.И. Дубровный. - Ульяновск: Ул-ГТУ, 2003. – 33с.	56	280

9.2. Перечень информационных технологий (перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем), используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Таблица 9.2.1 – Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

№ п/п	Наименование	Условия доступа
1	Федеральный центр информационно-образовательный ресурсов. Электронный ресурс	Свободный http://fcior.edu.ru/
2	Каталог образовательных ресурсов сети Интернет. Электронный ресурс	Свободный http://katalog.iot.ru
3	Электронно-библиотечная система «Znanium.com» . Электронный ресурс	Свободный http://znanium.com/
4	Электронно-библиотечная система «БиблиоРоссика». Электронный ресурс.	свободный http://www.bibliorossica.com/
5	Библиотека «Книгосайт». Электронный ресурс.	свободный http://knigosite.ru/

Таблица 9.2.2 – Перечень информационных технологий (перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, используемых при осуществлении образовательного процесса

№ п/п	Наименование	Условия доступа
2	Электронная библиотека полнотекстовых документов Пензенского ГАУ (собственная генерация)	https://www.rucont.ru/collections/72?isb2b=true (информация в свободном доступе) Аудитория № 5202 Читальный зал гуманитарных наук, электронный читальный зал
3	Электронно-библиотечная система «Национальный цифровой ресурс «Руконт»	www.rucont.ru (Доступ с любого компьютера локальной сети университета по IP-адресам; с личных ПК, мобильных устройств по коллективному или индивидуальному аутентификатору (логин/пароль)) Аудитория № 5202 Читальный зал гуманитарных наук, электронный читальный зал
4	Электронно-библиотечная система ZNANIUM.COM	http://znanium.com/ (С любого компьютера локальной сети университета по IP-адресам; с личных ПК, мобильных устройств по индивидуальному

		аутентификатору (логин/пароль). Номер Абонента 25751) Аудитория № 5202 Читальный зал гуманитарных наук, электронный читальный зал
--	--	---

Таблица 9.2.1 – Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

№ п/п	Наименование	Условия доступа
1	Сервис «Открытое образование» // Электронный ресурс / http://openedu.ru/	свободный
2	Сервис «Онлайн-курсы Образовательного центра Сириус» // Электронный ресурс / http://sirius.online/	свободный
3	Электронно-библиотечная система издательства «Лань» // Электронный ресурс http://e.lanbook.com/	По договору
4	Электронно-библиотечная система «Национальный цифровой ресурс «РУКОНТ» https://rucont.ru/	По договору

Таблица 9.2.2 - Доступ (удалённый доступ) ФГБОУ ВО Пензенский ГАУ к современным профессиональным базам данных, информационным справочным системам.

№ п/п	Наименование базы данных	Условия доступа
1.	Электронная библиотека полнотекстовых документов Пензенского ГАУ (https://pgau.ru/strukturnye-podrazdeleniya/nauchnaya-biblioteka/elektronnaya-biblioteka-pgau) - собственная генерация	Доступ с любого компьютера локальной сети университета по IP-адресам; с личных ПК, мобильных устройств по коллективному или индивидуальному аутентификатору (логин/пароль), через Личный кабинет; возможность регистрации для удаленной работы по IP.
2.	Электронный каталог научной библиотеки Пензенского ГАУ (https://ebs.pgau.ru/Web/Search/Simple) – собственная генерация	Доступ свободный с любого компьютера локальной сети университета по IP-адресам; с личных ПК, мобильных устройств через Личный кабинет; возможность регистрации для удаленной работы по IP
3.	Электронный каталог всех видов документов из фондов ЦНСХБ https://opacg.cnsnb.ru/wlib/	Доступ свободный с любого компьютера локальной сети университета по IP-адресам; с личных ПК
4.	Сводный каталог библиотек АПК http://www.cnsnb.ru/artefact3/ia/is1.asp?lv=11&un=svkat&p1=&em=c2R	Доступ свободный с любого компьютера локальной сети университета по IP-адресам; с личных ПК
5.	Электронно-библиотечная система издательства «ЛАНЬ» (https://e.lanbook.com/) – сторонняя	Доступ с любого компьютера локальной сети университета по IP-адресам; с личных ПК, мобильных

		устройств через Личный кабинет по индивидуальному аутентификатору (логин/пароль); возможность удаленной регистрации и работы
6.	Электронно-библиотечная система «Национальный цифровой ресурс «Рукопт» (https://lib.rucont.ru/search) – сторонняя	Доступ с любого компьютера локальной сети университета по IP-адресам; с личных ПК, мобильных устройств по коллективному или индивидуальному аутентификатору (логин/пароль); возможность регистрации для удаленной работы по IP:
7.	Электронно-библиотечная система Znanium (https://znanium.com/) – сторонняя	С любого компьютера локальной сети университета по IP-адресам; с личных ПК, мобильных устройств по индивидуальным ключам доступа
8.	Образовательная платформа Юрайт. Для вузов и ссузов. (https://urait.ru/) – сторонняя	Доступ с любого компьютера локальной сети университета по IP-адресам; с личных ПК, мобильных устройств по индивидуальному аутентификатору (логин/пароль), через Личный кабинет
9.	Электронно-библиотечная система "AgriLib" Научная и учебно-методическая литература для аграрного образования (http://ebs.rgazu.ru/) - сторонняя	С любого компьютера локальной сети университета по IP-адресам; с личных ПК, мобильных устройств по индивидуальному аутентификатору (логин/пароль) Регистрационный код: penzgsha1359 (вводить только один раз).
10.	Электронная библиотека Издательского центра «Академия» (https://academia-moscow.ru/elibrary/)-сторонняя	Доступ с любого компьютера локальной сети университета по IP-адресам; с личных ПК, мобильных устройств по индивидуальному аутентификатору (логин/пароль)
11.	Электронные ресурсы Федерального государственного бюджетного научного учреждения «Центральная научная сельскохозяйственная библиотека» (ФГБНУ ЦНСХБ) http://www.cnsnb.ru/ - сторонняя	Доступ с любого компьютера локальной сети университета; с личных ПК, мобильных устройств, имеющих выход в Интернет Доступ к лицензионным ресурсам через терминал удаленного доступа Пензенского ГАУ согласно ежегодно заключаемому договору Заказ документов через службу ЭДД (электронной доставки документов) согласно договору
12.	eLIBRARY.RU - НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА	Доступны поиск, просмотр и загрузка полнотекстовых Лицензионных

	(https://www.elibrary.ru/defaultx.asp) – сторонняя	материалов через Интернет (в том числе по электронной почте) по IP адресам университета без ограничения количества пользователей Неограниченный доступ с личных компьютеров для библиографического поиска, просмотра оглавления журналов.
13.	НЭБ — Национальная электронная библиотека — скачать и читать онлайн книги, диссертации, учебные пособия (https://rusneb.ru/) – сторонняя	В зале обеспечения цифровыми ресурсами и сервисами, коворкинга НБ (ауд. 5202)
14.	Справочно-правовая система «КОНСУЛЬТАНТ+» (www.consultant.ru/) – сторонняя	В залах университета (ауд. 1237, 5202) без пароля
15.	Центр цифровой трансформации в сфере АПК (https://cctmcx.ru/)- сторонняя	Доступ свободный
16.	Технологический портал Минсельхоза России (http://usmt.mcx.ru/opendata) - сторонняя	Доступ свободный
17.	Законодательство России. Официальный интернет-портал правовой информации (http://pravo.gov.ru/ips/) - сторонняя	Доступ свободный
18.	Национальная платформа открытого образования (https://npoe.ru/about)- сторонняя	Доступ свободный
19.	ФИПС - Федеральное государственное бюджетное учреждение Федеральный институт промышленной собственности (https://www1.fips.ru/)- сторонняя	Доступ свободный
20.	Библиотека им. М.Ю. Лермонтова (https://www.liblermont.ru/) - сторонняя	Доступ свободный
21.	Территориальный орган Федеральной службы государственной статистики по Пензенской области (https://58.rosstat.gov.ru/) - сторонняя	Доступ свободный
22.	Сводный Каталог Библиотек России (https://skbr21.ru/#/)- сторонняя	Доступ свободный
23.	Центр «ЛИБНЕТ» (http://www.nilc.ru/skk/)- сторонняя	Доступ свободный
24.	Российская государственная библиотека (https://www.rsl.ru/?f=46) - сторонняя	Доступ свободный
25.	Электронный каталог Российской национальной библиотеки-РНБ (https://primo.nl.ru/primo-explore/search?vid=07NLR_VU1) - сторонняя	Доступ свободный
26.	РОСИНФОРМАГРОТЕХ (https://rosinformagrotech.ru/) - сторонняя	Доступ свободный

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Таблица 10.1 – Материально-техническое обеспечение дисциплины

Наименование дисциплины в соответствии с учебным планом	Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
«Физическая культура и спорт»	<p>Помещение для практических занятий Спортивный корпус: Лит. А; г. Пенза, Железнодорожный район, ул. Подлесная, 11 1800 кв.м</p> <p>Спортивный зал 610 кв.м., Аудитории</p>	<p>Мебель. Гимнастическая скамья – 8 шт. Стол письменный-8 шт. Стул - 11 шт. Стол-стойка – 1 шт. Компьютерный стол- 1 шт. Кресло – 1 шт. Витрина – 1 шт. Шит учета – 5 шт. Стол шахматный -1 шт. Часы электрон. – 1 шт. Шкаф книжный – 4 шт. Шкаф для оружия -2 шт Сейф – 3шт</p> <p>Технические средства. Стенка шведская – 1 шт. Сетка волейбольная1 шт. Сеть заградительная–1 шт. Стойки волейбольные 1ком. Ворота мини- футбольные 2шт. Перекладина – 1 шт. Мячи волейбольные - 8 шт. Мячи баскетбольные – 14 шт. Мячи футбольные - 4 шт Щит баскетбольный - 2 шт. Мешок для бокса – 1 шт. Бревно гимнастическое - 1шт. Маты гимнастические – 4 шт. Скакалки гимнастические-20шт Обручи гимнастические –20 шт. Коврик гимнастический – 20шт Ролик гимнастический-10шт Конь гимнастический -1 шт. Козел гимнастический – 1 шт Стол для армрестлинга – 1 шт Канаты -2шт Винтовки пневматические-7шт Гранаты учебные -10шт Флажки красные – 4 шт</p>	<p>Комплект лицензионного программного обеспечения:</p> <p>отсутствует</p>

		Эстафетные палочки – 20 шт Лыжи - 145 пар, палки – 104 пары, ботинки – 150 пар.	
<i>Помещение для практических занятий</i> Спортивный корпус: Лит. Б; г. Пенза, Железнодорожн ый район, ул. Подлесная, 11 1400 кв.м. Спортивный зал ФОКа 1100 кв.	Мебель Письменный стол– 1 шт., Стул – 1 шт., Часы электрон. – 1 шт. Табло – 1 шт. Гимнастическая скамья – 2 шт. Технические средства Стойки волейбольные – 1 ком. Ворота мини- футбольные – 1к Акустическая система – 1 ком. Усилитель – 1 шт Завеса «Макар» - 1 шт. Мячи футбольные -2 шт. Стол для настольного тенниса - 8 шт. Счетчики для настольного тенниса – 8 шт. Табло-счет для настольного тенниса – 1 шт. Мячи теннисные – 15 кор. Барьер для тенниса.	Комплект лицензионного программного обеспечения: отсутствует	
<i>Стрелковый тир (электронный)</i> Аудитория №25 г. Пенза, ул. Подлесная, д. 11. Спортивный корпус: Лит. А	Мебель: Стол письменный – 2шт Стол ученический-10шт Скамья ученическая-10шт Шкаф книжный-3шт Трибуна на стол-1шт Технические средства Экран настенный 251х203см Classic Norma – 1 шт Проектор EPSON EB-S04 – 1шт Ноутбук ASUS X756UQ -1шт Электронный лазерный стрелковый тренажер «Лазер – СТ» (1 ПМ, 1АК, 1 винтовка, элект.учебники на диске) – 1шт Плакаты учебные - 9шт	MS Windows 10 (лицензия № 65677299) или MS Windows XP (лицензия № 18572459) Kaspersky Endpoint Security for Windows (лицензия № 0B00-160428-124741-353-245) Yandex Browser (GNU Lesser General Public License) (на Windows 7 и выше) 7-zip (GNU GPL)	
<i>Открытый стадион</i> Полоса препятствий Лит. Г.; г. Пенза, Железнодорожн ый	Препятствие «Ров» -1шт Препятствие «Лабиринт» -1шт Препятствие –«Рукоход» - 1 шт Препятствие «Стойки для проползания» - 1 шт Препятствие «Параллельные		

	район, ул. Подлесная, 11	брусья» - 1шт	
	Открытый стадион Беговые дорожки Лит. 1; г. Пенза, Железнодорожный район, ул. Подлесная, 11 3309 кв.м	Технические средства Чаша для зажигания огня – 1 шт Яма с песком для тройного прыжка -2 шт Брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка- 2 шт Турник уличный -3 шт Ворота футбольные – 2 шт Сетки для футбольных ворот- 2шт Тумбы «Старт-Финиш» - 2шт	
	Гостевая трибуна Лит. Г.; г. Пенза, Железнодорожн ый район, ул. Подлесная, 11 190 кв. м		
	Площадка для городков Лит. 2; г. Пенза, Железнодорожный район, ул. Подлесная, 11 672 кв. м		
	Помещение для самостоятельной работы аудитория № 5202 Читальный зал гуманитарных наук, электронный читальный зал	Мебель 1.стол читательский - 29 шт. 2. стол компьютерный - 10 шт. 3. стул -39 шт. 4. шкаф - витрина для выставок - 3шт. Технические средства 1. Компьютер Celeron 2,50 GHz, 2048 Mb – 1 шт. 2. Компьютер Celeron 1,60 GHz, 1024 Mb – 1 шт. 3. Компьютер Pentium 3,70 GHz, 8192 Mb – 3 шт. 4. Компьютер Celeron 2,20 GHz, 1024 Mb – 1 шт. 5. Компьютер Celeron 3,00 GHz, 1024 Mb – 1 шт. 6. Компьютер Celeron 3,00 GHz, 768 Mb – 1 шт. 7. Компьютер Celeron 3,00 GHz, 512 Mb – 1 шт.	MS Windows 10 (лицензия № 65677299) или MS Windows XP (лицензия № 18572459) MS Office 2010 (лицензия № 60774449) Kaspersky Endpoint Security for Windows (лицензия № 0B00-160428-124741-353-245) Mozilla Firefox (GNU Lesser General Public License) (на Windows XP) Yandex Browser (GNU Lesser

			General Public License) (на Windows 7 и выше) 7-zip (GNU GPL) Unreal Commander (GNU GPL) Доступ в электронную информационно образовательную среду университета
--	--	--	---

Таблица 10.1 – Материально-техническое обеспечение дисциплины

№ п/п	Наименование дисциплины в соответствии с учебным планом	Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения Реквизиты подтверждающего документа
1	2	3	4	5
1	Физическая культура и спорт	Помещение для практических занятий Спортивный корпус Лит. А; 440014, Пензенская область, г. Пенза, Железнодорожный район, ул. Подлесная, 11 1800 кв.м Спортивный зал 610 кв.м., Аудитории)	Специализированная мебель: Гимнастическая скамья – 8 шт. Стол письменный-8 шт. Стул - 11 шт. Стол-стойка – 1 шт. Компьютерный стол- 1 шт. Кресло – 1 шт. Витрина – 1 шт. Шит учета – 5 шт. Стол шахматный -1 шт. Часы электрон. – 1 шт. Шкаф книжный – 4 шт. Шкаф для оружия -2 шт Сейф – 3шт. Оборудование и технические средства обучения, набор учебно- наглядных пособий, комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства: Стенка шведская – 1 шт. Сетка волейбольная 1 шт. Сеть заградительная–1 шт. Стойки волейбольные 1ком. Ворота мини- футбольные 2шт. Перекладина – 1 шт. Мячи волейбольные - 8 шт. Мячи баскетбольные – 14 шт. Мячи футбольные - 4 шт Щит баскетбольный - 2 шт. Мешок для бокса – 1 шт. Бревно гимнастическое - 1шт. Маты гимнастические – 4 шт. Скакалки гимнастические-20шт	отсутствует

			<p>Обручи гимнастические –20 шт. Коврик гимнастический – 20шт Ролик гимнастический- 10шт Конь гимнастический - 1 шт.</p> <p>Козел гимнастический – 1 шт Стол для армрестлинга – 1 шт Канаты -2шт</p> <p>Винтовки пневматические- 7шт Гранаты учебные - 10шт Флажки красные – 4 шт Эстафетные палочки – 20 шт</p> <p>Лыжи - 145 пар, палки – 104 пары, ботинки – 150 пар</p>	
2	Физическая культура и спорт	<p>Помещение для практических занятий</p> <p>Спортивный корпус</p> <p>Лит. Б: 440014,</p>	<p>Специализированная мебель:</p> <p>Письменный стол– 1 шт.,</p> <p>Стул – 1 шт.,</p> <p>Часы электрон. – 1 шт. Табло – 1 шт. Гимнастическая скамья – 2 шт</p>	отсутствует
		<p>Пензенская область г. Пенза, Железнодорожн ый район, ул. Подлесная, 11 1400 кв.м.</p> <p><i>Спортивный зал ФОКа 1100 кв.</i></p>	<p>Оборудование и технические средства обучения, набор учебно- наглядных пособий, комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:</p> <p>Стойки волейбольные – 1 ком.</p> <p>Ворота мини- футбольные – 1к</p> <p>Акустическая система – 1 ком.</p> <p>Усилитель – 1 шт.</p> <p>Завеса «Макар» - 1 шт.</p> <p>Мячи футбольные -2 шт. Стол для настольного тенниса - 8 шт.</p> <p>Счетчики для настольного тен-ниса – 8 шт.</p> <p>Табло-счет для настольного тенниса – 1 шт. Мячи теннисные – 15 кор. Барьер для тенниса.</p> <p>https://pgau.ru/sveden/objects/cabvo2p</p>	
3	Физическая культура и спорт	<p>Помещение для теоретических занятий.</p> <p>Спортивный корпус:</p> <p>Лит. А: 440014,</p> <p>Пензенская область г. Пенза, ул. Подлесная, д. 11.</p> <p><i>Аудитория №25</i></p>	<p>Специализированная мебель:</p> <p>Стол письменный – 2шт. Стол ученический- 10шт. Скамья ученическая-10шт.</p> <p>Шкаф книжный-3шт. Трибуна на стол- 1шт. Оборудование и технические средства обучения:</p> <p>набор учебно- наглядных пособий, плакаты учебные - 9шт</p> <p>компьютер LG – 1 шт</p> <p>https://pgau.ru/sveden/objects/cabvo2p</p>	<p>Комплект лицензионн ого программно го обеспечени я:</p> <ul style="list-style-type: none"> • MS Windows 10 (V9414975, 2021); • MS Office 2019 (V9414975, 2021); • Yandex Browser

				(GNU Доступ в электронную информационно- образовательную среду университета; Выход в Интернет.
4	Физическая культура и спорт	Открытый стадион Лит. 1: 440014, Пензенская область г. Пенза, ул. Подлесная, д. 11. <i>Полоса препятствий</i>	Оборудование и технические средства обучения, набор учебно- наглядных пособий, комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства: Препятствие «Ров» -1шт. Препятствие «Лабиринт» -1шт. Препятствие –«Рукоход» - 1 шт. Препятствие- «Стойки для про- ползания» - 1 шт. Препятствие «Параллельные брусья» - 1шт. https://pgau.ru/sveden/objects/cabvo2 p	отсутствует
5	Физическая культура и спорт	Открытый стадион Лит. 1: 440014, Пензенская область г. Пенза, ул. Подлесная, д. 11. <i>Беговые дорожки 3309 кв.м</i>	Оборудование и технические средства обучения, набор учебно- наглядных пособий, комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства: Чаша для зажигания огня – 1 шт. Яма с песком для тройного прыжка -2 шт. Брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка- 2 шт. Турник уличный -3 шт Ворота футбольные – 2 шт Сетки для футбольных ворот-2шт. Тумбы «Старт-Финиш» - 2шт. https://pgau.ru/sveden/objects/cabvo2 p	отсутствует

6	Физическая культура и спорт	Открытый стадион Лит. 1: 440014, Пензенская область г. Пенза, ул. Подлесная, д. 11. <i>Гостевая трибуна 190 кв. м.</i>	https://pgau.ru/sveden/objects/cabvo2p	отсутствует
7	Физическая культура и спорт	Площадка для городков Лит. 2: 440014, Пензенская область г. Пенза, ул. Подлесная, д. 11. <i>Специализированное поле 672 кв. м</i>	https://pgau.ru/sveden/objects/cabvo2p	отсутствует

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

11.1 Методические советы по планированию и организации времени, необходимого для изучения дисциплины.

Практические занятия предусматривают освоение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Материал, изученный на практических занятиях, необходимо регулярно дополнять сведениями из литературных источников, представленных в рабочей программе.

Планирование времени на самостоятельную работу, необходимого на изучение настоящей дисциплины, студентам лучше всего осуществлять на весь семестр, предусматривая при этом регулярное повторение пройденного материала. По каждой из тем для самостоятельного изучения, приведенных в рабочей программе дисциплины следует сначала изучить рекомендованную литературу. При необходимости следует составить краткий конспект основных положений, терминов, сведений, требующих запоминания и являющихся основополагающими в этой теме и для освоения последующих тем курса.

Регулярно отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по контрольным вопросам.

Рабочей программой дисциплины предусмотрена самостоятельная работа. Самостоятельная работа проводится с целью углубления знаний по дисциплине и предусматривает:

- изучение рекомендованной литературы и усвоение теоретического материала дисциплины;
- подготовку к сдаче зачёта.

Для расширения знаний по дисциплине проводить поиск в различных системах, таких как www.rambler.ru, www.yandex.ru, www.google.ru, www.yahoo.ru и использовать материалы сайтов, рекомендованных преподавателем на практических занятиях.

11.2 Методические рекомендации по использованию материалов рабочей программы.

Рабочая программа представляет собой целостную систему, направленную на эффективное усвоение дисциплины в виду современных требований высшего образования. Структура и содержание РП позволяет

сформировать необходимые общекультурные и профессиональные компетенции, предъявляемые к бакалавру для успешного решения задач в своей практической деятельности.

При использовании РП необходимо ознакомиться со структурой и содержанием РП. Материалы, входящие в РП позволяют студенту иметь полное представление об объеме и предъявляемых требованиях к изучению дисциплины.

11.3 Методические советы по подготовке к промежуточной аттестации.

При подготовке к промежуточной аттестации необходимо проработать имеющиеся лекции, учебно-методические материалы и другую рекомендованную литературу. Если студенту самостоятельно не удалось разобраться в материале, необходимо сформулировать вопросы и обратиться за помощью к преподавателю.

Для самоконтроля необходимо ответить на имеющиеся тесты и вопросы к зачету.

11.4 Методические советы по работе с тестовым материалом дисциплины.

При работе над тестовыми заданиями необходимо ответить на тестовые вопросы и свериться с правильными ответами.

В случае недостаточности знаний, по какой-либо теме, необходимо проработать лекционный материал по этой теме, а также рекомендованную литературу.

Если по некоторым вопросам возникли затруднения, следует их законспектировать и обратиться к преподавателю на консультации за разъяснением.

12. СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

Адаптация - (лат. adaptatio — приспособление) — процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды; как международный термин означает приспособление организма к общеприродным, производственным и социальным условиям.

Антропометрический профиль — графическое изображение результатов оценки показателей физического развития по стандартам.

Антропометрические показатели - степень выраженности антропометрических признаков: соматометрические — длина и масса тела, диаметры, окружности (грудной клетки и др.); физиометрические показатели — жизненная емкость легких, ручная и станковая динамометрия и др.; соматоскопические — состояние опорно-двигательного аппарата (форма грудной клетки, позвоночника, ног, спины, развитие мускулатуры), степень ожирения и др.

Гипоксия и гипероксия - (греч. hypo — приставка, означающая: 1) под, ниже; 2) понижение, уменьшение, недостаточность + лат. oxygenium — кислород) и гипероксия (греч. hyper — приставка, означающая: 1) над, сверх, сверху; 2) чрезмерное повышение, увеличение чего-либо + лат. oxygenium — кислород) — соответственно недостаточное и повышенное содержание кислорода в среде обитания, крови и тканях организма. То и другое явление существенным образом определяет реакции функциональных систем организма, обеспечивающих кислородный обмен.

Гомеостаз - (homostasis; греч. homois. подобный, сходный + stasis стояние, неподвижность) — относительное динамическое постоянство внутренней среды и некоторых физиологических функций организма, обеспечивается сложной системой координированных приспособительных (адаптивных) механизмов, направленных на устранение или ограничение воздействия факторов внешней и внутренней среды организма.

Градация интенсивности физических нагрузок - В зависимости от лучших индивидуальных результатов занимающихся можно определять и использовать на занятиях уровень градации интенсивности физической нагрузки на выносливость (малая, средняя, большая, предельная) в процентах по отношению ко времени и к скорости достигнутых при установлении личного рекорда на данной дистанции.

Двигательная активность — понятие, связанное с воспроизведением общего количества движений. Применительно к человеку это понятие обуславливается особенностями труда, быта и отдыха. Рост или снижение уровня двигательной активности связаны естественной потребностью организма в оптимальном двигательном режиме. Чрезмерная мышечная

работа (гипердинамика, гиперкинезия) приводит к переутомлению, перенапряжению и перетренированности; недостаточная (гиподинамия, гипокинезия) - к различного рода физической детренированности.

Двигательные умения - характеризуется такой степенью владения техникой действия, которая отличается повышенной концентрацией внимания на отдельные составные операции и нестабильными способами решения двигательной задачи.

Двигательный навык - такая степень владения техникой действия, при которой управление движениями происходит автоматизировано и действия отличаются высокой надежностью, произвольной, вызванной путем принятия спокойной позы, представления состояния, обычно сопутствующего покою, расслаблению мышц, вовлеченных в различные виды активности.

Жизненно необходимые умения - естественные формы проявления двигательной активности в ходьбе, передвижении на лыжах, плавании, метании предметов и т.д., обеспечивающие целенаправленную активную деятельность человека в природной среде.

Здоровье — нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.

Здоровье психическое - состояние душевного благополучия, характерное отсутствием болезненных психических проявлений и обеспечивающее адекватную окружающим условиям регуляцию поведения и деятельности личности.

Здоровый образ жизни — типичная совокупность форм и способов повседневной культурной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма.

Здоровый стиль жизни - определенный тип поведения личности или группы людей, фиксирующий устойчиво воспроизводимые черты, манеры, привычки, склонности культурной жизнедеятельности в конкретных социальных условиях.

Зоны физических нагрузок - это режим нагрузки; ограниченный в выполнении упражнения какими-то показателями: физиологическими (пульс, частота дыхания, потребление кислорода, накопления лактата в крови и др.) или педагогическими (скорость, темп, усилия и др.).

Максимальное потребление кислорода — показатель мышечной деятельности организма в аэробных (кислородных) условиях, т.е.

максимальное количество кислорода, которое может быть доставлено в ткани за 1 мин. при работе такой интенсивности, когда минутный кислородный запрос не превышает уровень кислородного потолка, т.е. функциональных возможностей организма в условиях достаточного поступления кислорода. Существенно отличается у тренированных и нетренированных лиц.

Массовый спорт - представляет собой регулярные занятия и участие в соревнованиях представителей различных возрастных групп в доступных им видах спорта с целью укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения, повышения общей и специальной работоспособности, овладения отдельными жизненно необходимыми умениями и навыками, активного отдыха, достижения физического совершенства.

Метаболизм - (metabolismus; греч. metabole — изменение, превращение) — обмен веществ в организме, совокупность процессов анаболизма (anabolismus; греч. anabole — подъем) — создания и превращения живой материи, и катаболизма (греч. cat-abole — сбрасывание вниз) — процессов распада тканевых, клеточных структур и сложных соединений для энергетического и пластического обеспечения процессов жизнедеятельности. В более узком смысле метаболизм — это промежуточные превращения определенных веществ (белков, жиров, углеводов и др.) внутри клеток с момента их поступления до образования конечных продуктов обмена веществ.

Методы физического воспитания и спортивной подготовки - это способы работы тренера, преподавателя и спортсмена, при помощи которых достигается овладение знаниями, умениями и навыками, развиваются необходимые качества, формируется мировоззрение. В практических целях все методы условно делят на три группы: словесные, наглядные и практические.

Мотивация выбора — личная причина (обоснование) выбора/каждым студентом отдельных видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий.

Общая физическая подготовка (ОФП) - процесс совершенствования физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека.

Оперативное планирование - предусматривает достижение заданных характеристик двигательных действий, реакций функциональных систем организма при выполнении отдельных тренировочных заданий в соревновательных стартах, поединках, схватках и т.п.

Организм - биологическая система любого живого существа. Организм человека — это высокоорганизованная биологическая система, обладающая

всей совокупностью основных жизненных свойств, но характеризующаяся еще и способностью к самоорганизации, самообучению, восприятию, передаче и хранению информации; совершенствованию механизмов управления биологическими процессами через социальные факторы.

Педагогический контроль - процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся физкультурой и спортом с целью повышения эффективности учебно-тренировочного процесса.

Переутомление - накопление (кумуляция) утомления в результате неправильного режима труда и отдыха, не обеспечивающего необходимого восстановления сил и проявляющееся в снижении работоспособности и продуктивности труда, появлении раздражительности, головных болях, расстройстве сна и др. Различают — начинающееся, легкое, выраженное и тяжелое переутомление.

Профессиональный спорт - коммерческо-спортивная деятельность, предусматривающая экономическую эффективность и высокую информационно-развлекательную ценность спортивно-зрелищных мероприятий.

Профессиональная направленность физического воспитания - совокупность средств, форм, методов и приемов воспитательной деятельности в вузе, обеспечивающей формирование личности будущих специалистов.

Психофизиологическая характеристика труда - сопряженная характеристика изменений психических и физиологических функций организма под влиянием определенной трудовой деятельности. Используется для разработки профессиограммы, оптимизации режима и условий организаций труда.

Психофизическая подготовка - процесс формирования физических и психических качеств человека для решения конкретных жизненных и профессиональных целей.

Работоспособность - потенциальная возможность человека выполнить целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени. Зависит от внешних условий деятельности и психофизиологических резервов человека. Может рассматриваться как максимальная, оптимальная, сниженная.

Рекреация - отдых, необходимый для восстановления сил после трудовой деятельности.

Релаксация - состояние покоя, расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения после сильных переживаний, физических нагрузок и др. Может быть произвольной (например, при отходе ко сну) и

произвольной, вызванной путем принятия спокойной позы, представления состояния, обычно сопутствующего покою, расслаблению мышц, вовлеченных в различные виды активности.

Рефлекс - (лат. reflexus — повернутый назад, отраженный) — ответная реакция организма на раздражение рецепторов, осуществляемая при посредстве центральной нервной системы. Рефлексы делятся на безусловные (врожденные) и условные (приобретенные в процессе жизнедеятельности), осуществляются с помощью рефлекторной дуги и образования так называемых временных связей механизма взаимодействия различных корковых и подкорковых областей центральной нервной системы.

Самоконтроль — регулярные наблюдения занимающихся физкультурой и спортом за состоянием своего здоровья, физического развития и физической подготовленности с помощью простых, общедоступных приемов.

Саморегуляция физиологических функций — процесс автоматического поддержания какого-либо жизненно важного фактора организма на постоянном уровне. Процесс саморегуляции всегда имеет циклический характер и осуществляется по правилу: всякое отклонение константного уровня служит толчком к немедленной мобилизации механизмов, вновь восстанавливающих этот постоянный уровень.

Самооценка—оценка личностью самой себя, своих возможностей и места среди других людей, являющаяся важным регулятором ее поведения.

Самочувствие - ощущение физиологической и психологической комфортности внутреннего состояния.

Современные системы физических упражнений - представляют собой совокупность специально подобранных физических упражнений, регулярные занятия которыми могут комплексно или акцентировано содействовать укреплению здоровья, повышению функциональных возможностей отдельных систем организма, изменению психического состояния, овладению отдельными жизненно необходимыми умениями и навыками.

Спорт - составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека.

Специальная физическая подготовка - направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для данной спортивной дисциплины или профессиональной деятельности.

Спортивная подготовка—многосторонний процесс целесообразного использования знаний, средств, методов и условий, позволяющий

направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечить необходимую степень его готовности к спортивным достижениям.

Спорт высших достижений - предполагает систематическую плановую многолетнюю подготовку и участие в соревнованиях в избранном виде спорта с целью достижения максимально возможных спортивных результатов, победы на крупнейших спортивных соревнованиях.

Структура подготовленности - занимающегося представляет собой отдельные стороны подготовленности спортсмена, определяющие уровень спортивных достижений, а именно: физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность.

Тест — неспецифическое упражнение, выполнение которого, тесно связано с основным упражнением или двигательным качеством.

Трудоспособность - способность человека к труду, не ограниченная заболеваниями или телесными недостатками.

Утомление — временное, объективное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки, сопровождающееся потерей интереса к работе, преобладанием мотивации на прекращение деятельности негативными эмоциональными и физиологическими реакциями. Выделяют физическое и умственное, острое и хроническое, нервно-эмоциональное утомление.

Усталость - комплекс субъективных переживаний, сопутствующих развитию состояния утомления, и характеризующийся чувствами слабости, вялости, ощущениями физиологического дискомфорта, нарушениями в протекании психических процессов (памяти, внимания, мышления и др.).

Физические (двигательные качества) - это определенные стороны двигательных способностей человека — сила, выносливость, быстрота (скоростные возможности), гибкость, ловкость (координационные возможности).

Физиологическая и функциональная система организма - под физиологической системой понимают наследственно закрепленную, регулируемую систему органов и тканей (кровообращения, дыхания, пищеварения и т.д.), которые функционируют в организме не изолировано, а во взаимодействии друг с другом. Функциональная система организма формируется в процессе его жизнедеятельности на наследственной и приобретенной основе с учетом интегральных нейрогуморальных механизмов регуляции и образует взаимосвязь органов, тканей, физиологических систем, обеспечивая в итоге достижение цели в определенном виде деятельности.

Формы самостоятельных занятий - система организации занятий

физическими упражнениями, обусловленная определенным их содержанием.

Функциональная подготовленность — результат успешной физической подготовки, отражающий уровень функционирования костно-мышечной, дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной и других систем организма.

ЧСС/ПАНО - у лиц разного возраста и пола. ЧСС/ПАНО — это ЧСС на уровне порога анаэробного обмена.

Элективный дисциплина - в процессе физического воспитания студентов - это та часть преимущественно практических занятий учебной дисциплины «Физическая культура», которая выбирается самим студентом (вид спорта, оздоровительная система физических упражнений) на обязательных и самостоятельных учебно-тренировочных занятиях.

Энергозатраты при физической нагрузке - это количество энергии, израсходованное организмом за определенный промежуток времени во время работы.

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Пензенский государственный аграрный
университет»

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки
38.03.01 Экономика

Направленность (профиль) программы
Финансы и кредит

Квалификация
«Бакалавр»

Форма обучения – очная, очно-заочная

Пенза – 2026

1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования и индикаторов достижения

Таблица 1.1 – Перечень компетенций с указанием этапов их формирования и индикаторов достижения по дисциплине «Физическая культура и спорт»

№ пп	Код и наименование компетенции	Код Индикатора Достижения компетенции	Наименование индикатора достижения компетенции	Код планируемого результата обучения	Этапы формирования компетенции
1	УК-7 – способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 _{УК-7}	Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	31 (ИД-1 _{УК-7})	Знать: методы поддержания физической подготовленности
				У1 (ИД-1 _{УК-7})	Уметь: применять средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств
				В1 (ИД-1 _{УК-7})	Владеть: методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной деятельности
2.		ИД-2 _{УК-7}	Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной проф. деятельности.	31 (ИД-2 _{УК-7})	Знать: уровень необходимой физической подготовки и методы ее поддержания при реализации профессиональных технологий
				У1 (ИД-2 _{УК-7})	Уметь: применять методы и средства для совершенствования основных физических качеств при реализации профессиональных технологий.
				В1 (ИД-2 _{УК-7})	Владеть: навыками обеспечения необходимого уровня

					физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности.
3.		ИД-З _{УК-7}	Поддерживает должный уровень физической подготовленности, включая самоконтроль и технику безопасности.	31 (ИД-З _{УК-7})	Знать: средства и методы физической культуры и спорта. Методики самостоятельных занятий. Технику безопасности при выполнении физических упражнений.
				У1 (ИД-З _{УК-7})	Уметь: проводить самостоятельные занятия с общей развивающей, профессионально-прикладной или оздоровительно-корректирующей направленностью. Составлять индивидуальные комплексы упражнений с разной целевой установкой. Использовать методы самоконтроля.
				В1 (ИД-З _{УК-7})	Владеть: системой практических умений и навыков для самостоятельного совершенствования функциональных и двигательных возможностей организма. Навыками укрепления индивидуального здоровья с использованием средств физической культ

2.Оценочные материалы по дисциплине «Физическая культура»

2.1 Оценочные материалы тестового типа

Таблица 2.1 - Задания тестового типа

№ п/п	Текст задания	Варианты ответов	Правильный ответ	Код компетенции	Семестр
1. Задание закрытого типа на установление соответствия					
Инструкция (сценарий выполнения):					
1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидаются пары элементов.					
2. Внимательно прочитать оба списка: список 1 — вопросы, утверждения, факты, понятия и т.д.; список 2 — утверждения, свойства объектов и т.д.					
3. Сопоставить элементы списка 1 с элементами списка 2, сформировать пары элементов.					
4. Записать попарно буквы и цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа (например, А1 или Б4)					
1.	Установите соответствие между физическими качествами и их характеристиками. А. Сила Б. Выносливость В. Быстрота Г. Гибкость	1. выполнение движений большой амплитудой 2. способность человека выполнять движения за короткий промежуток времени 3. способность человека преодолеть внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий 4. способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности	АЗБ4В2Г1	УК-7	1
2.	Установить соответствие между интенсивностью физической нагрузки и частотой сердечных сокращений. А. Небольшая нагрузка Б. Нагрузка средней интенсивности В. Высокая нагрузка Г. Предельная нагрузка	1. (170–200 уд/мин) 2. (130–150 уд/мин), 3. (100–130 уд/мин), 4. (150–170 уд/мин).	АЗБ2В4Г1	УК-7	1
3.	Установить соответствие между физическими качествами и упражнениями на их развитие. А. Выносливость Б. Сила В. Скорость Г. Ловкость, координация	1. челночный бег, метание предметов 2. плавание без остановок от 25м до 100м. 3. подвижные игры 4. лазание по канату, шесту, поднятие гантелей.	А2Б4В1Г4	УК-7	1

4.	Распределите физические упражнения (виды спорта) на группы по биомеханической структуре движения. А. Ациклические Б. Циклические В. Смешанные	1. биатлон, триатлон, современное пятиборье, легкоатлетическое многоборье 2. борьба, прыжки, метания, спортивная гимнастика, волейбол, баскетбол 3. бег, ходьба, езда на велосипеде, плавание, передвижения на лыжах, конькобежный спорт	A2B3B1	УК-7	1
5.	Состояние организма: А. Утомление Б. Переутомление	Признаки: 1. Снижение продуктивности труда, ослабленное внимание, учащенное сердцебиение, головная боль, тошнота, рвота. 2. Снижение интенсивности и скорости движений, повышенное потоотделение, значительное покраснение кожных покровов, одышка.	A2B1	УК-7	1

2. Задание закрытого типа на установление последовательности

Инструкция (сценарий выполнения):

1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается последовательность элементов.
2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа.
3. Построить верную последовательность из предложенных элементов.
4. Записать буквы/цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа в нужной последовательности без пробелов и знаков препинания (например, БВА или 135)

1.	Установите последовательность в которой целесообразно выполнять перечисленные упражнения в комплексе утренней гигиенической гимнастики.	1. потягивания 3. бег с переходом на ходьбу 5. упражнения на укрепление мышц и повышение гибкости и прыжки 4. ходьба с постепенным повышением частоты шагов и дыхательные упражнения	1453	УК-7	1
2.	Установите правильную последовательность приемов в массаже.	1. выжимание 2. активные и пассивные движения с сопротивлением 3. растирание 4. поглаживание 5. ударные приемы и встряхивание 6. разминание	416325	УК-7	1
3.	Установите последовательность освоения следующих видов процедур при закаливании водой.	1. купание 2. обливание 3. обтирание 4. душ	3241	УК-7	1

4.	Установите правильную последовательность этапов процесса обучения двигательному действию.	1.углубленное детализированное разучивание, формирование двигательного умения 2.формирование двигательного навыка 3.ознакомление, первоначальное разучивание движения 4. достижение двигательного мастерства	3124	УК-7	1
5.	Установите правильную последовательность основных гигиенических принципов закаливания	1. последовательность 2. систематичность 3. учет индивидуальных особенностей 4.самоконтроль	3124	УК-7	1

3. Задание открытого типа с развернутым ответом/ задача

Инструкция (сценарий выполнения):

1. Внимательно прочитать текст задания и понять суть вопроса.
2. Продумать логику и полноту ответа.
3. Записать ответ, используя четкие компактные формулировки.
4. В случае расчетной задачи записать решение и ответ

1.	Виды физической культуры.		Базовая физическая культура. Прикладная физическая культура. Оздоровительная физкультура: гигиеническая, лечебная	УК-7	1
----	---------------------------	--	--	------	---

2.	Влияние занятий спортом и физической культурой на здоровье человека.		<p>Регулярные занятия спортом и физической культурой позволяют: улучшить состояние мышечной и кардиореспираторной системы, улучшить состояние костной системы и функционального здоровья, снизить риск развития гипертонии, ишемической болезни сердца, инсульта, диабета, снизить риск падений, а также переломов шейки бедра и позвоночника, помочь поддерживать нормальный вес тела.</p>	УК-7	1
----	--	--	---	------	---

3.	Рациональное питание предполагает соблюдение следующих принципов.		Рациональное питание предполагает соблюдение следующих принципов: сбалансированность продуктов питания, совместимость продуктов питания, питьевой режим, соблюдение нормативного уровня витаминов и минеральных веществ.	УК-7	1
4.	Студенческие соревнования как фактор укрепления здоровья.		Студенческие соревнования позволяют быстрее адаптироваться к режиму учебы в университете. Конкретная цель на соревнованиях стимулирует в больших объемах проводить тренировочную деятельность.	УК-7	1

5	Определение и понятие ППФП (профессионально-прикладной физической подготовки) студентов.		Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов — это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определённой профессиональной деятельности. Основное назначение ППФП — направленное развитие и поддержание на оптимальном уровне тех психических и физических качеств человека, к которым предъявляет повышенные требования конкретная профессиональная деятельность.		
---	--	--	--	--	--

4. Задания открытого типа с кратким ответом/ вставить термин, словосочетание....., дополнить предложенное

Инструкция (сценарий выполнения):

1. Внимательно прочитать текст задания и понять суть вопроса.
2. Продумать логику и полноту ответа.
3. Записать ответ в виде термина, словосочетания, дополнить предложенное

1.	Совокупность реакций, обеспечивающих постоянство внутренней среды организма называется _____		гомеостаз	УК-7	1
2.	Кости по форме и _____ подразделяют на трубчатые, губчатые, плоские, смешанные.		строению	УК-7	1
3.	Частота сердечных сокращений в норме в составляет 60-80 уд/мин		покое	УК-7	1
4.	Основным средством физической культуры являются _____		физические упражнения	УК-7	1
5.	Развитие организма с момента зачатия и до ухода из жизни - это _____		онтогенез	УК-7	1

5. Задания комбинированного типа с выбором одного/нескольких правильного ответа из предложенных с последующим объяснением своего выбора

Инструкция (сценарий выполнения):

1. Внимательно прочитать текст задания и понять суть вопроса.
2. Продумать логику и полноту ответа.
3. Записать номер правильного ответа или номера правильных ответов без пробелов и запятых (в зависимости от задания) и дать обоснование, используя четкие компактные формулировки.

1.	К жизненно необходимым умениям и навыкам не относится	1. плавание 2. бег, ходьба 3. метание 4. фехтование	4 Обоснование: К жизненно необходимым умениям и навыкам не относится фехтование.	УК-7	1
2.	Вид физической культуры, обеспечивающий формирование основного фундамента жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств на оптимальном для жизнедеятельности уровне	1. оздоровительно-реабилитационная 2. базовая 3. факультативная 4. фоновая	2 Обоснование: Базовая физическая культура обеспечивает формирование основного фундамента жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств на оптимальном для жизнедеятельности уровне.	УК-7	1

3.	Вид физической культуры, направленный на удовлетворение потребности людей в активном отдыхе, удовольствии от движений и общении	1. профессионально-прикладная; 2. фоновая 3. базовая 4. факультативная	2 Обоснование: Фоновая физическая культура направлена на удовлетворение потребности людей в активном отдыхе, удовольствии от движений и общении.	УК-7	1
4.	Вид физической культуры, который используется в качестве средства восстановления после перенесенных заболеваний и травм	1. военно-прикладная 2. оздоровительно-реабилитационная 3. профессионально-прикладная 4. профессиональная	2 Обоснование: Оздоровительно-реабилитационная физическая культура направлена на восстановления после перенесенных заболеваний и травм.	УК-7	1
5	По дисциплине "физическая культура" в вузе студенты распределяются на следующие учебные группы. Верно все, кроме	1. основная 2. подготовительная 3. группа спортивного совершенствования 4. реабилитационная группа	4 Реабилитационная группа по физкультуре в вузе относится к специальной медицинской группе «Б». К ней относят обучающихся с выраженными отклонениями в состоянии здоровья в стадии субкомпенсации.	УК-7	1

2.2 Оценочные материалы для текущего контроля

Текущий контроль успеваемости является обязательной частью внутренней системы оценки качества освоения обучающимися образовательной программы. Текущий контроль успеваемости проводится в рамках изучения дисциплины в течение семестра. Виды оценочных материалов, формы контроля, темы и график определяется педагогическим работником.

2.3 Типовые вопросы для промежуточной аттестации

Вопросы для промежуточной аттестации (зачет) по оценке освоения компетенции УК-7 (1 семестр)

1. Задачи профессионально-прикладной физической подготовки.
2. Место профессионально-прикладной физической подготовки.
3. Средства и формы ППФП.
4. ППФП студентов. Физкультминутка для работников умственного труда и студентов.
5. Дать упрощенное определение ППФП.
6. Что в вашем понимании означает: социальное значение физической культуры и спорта?
7. Какие вы знаете типы мышечных сокращений?
8. Факторы, негативно влияющие на здоровье и продолжительность жизни человека.
9. Средства, формирующие здоровье человека.
10. Рациональное питание. Сбалансированность продуктов питания.
- Совместимость продуктов питания
11. Свойства витаминов.
12. Минеральные вещества.
13. Влияние воды на организм человека.
14. Влияние занятий спортом и физической культурой на здоровье человека.
15. Закаливание.
16. Рациональное питание на территории с повышенным уровнем радиации.
17. Адаптация студентов к режиму учебы в университете.
18. Что является основой в образовании трудовых навыков в учебном процессе и освоении новых физических упражнений в спорте с позиции психологии и физиологии.
19. Дать понятие что такое физическое развитие, физическое воспитание, физическое образование.
20. Физическая культура и ее основные функции.
21. Виды физической культуры (базовая, спорт, прикладная)
22. Оздоровительная физкультура и ее виды (гигиеническая, лечебная)
23. Основные задачи физического воспитания.
24. Базовая физическая культура.
25. Гигиеническая физическая культура.
26. Физическая культура и спорт и их роль в воспитании гармонично развитой личности.
27. Программа и структура занятия физической культурой в ВУЗах. Студенческие соревнования как фактор укрепления здоровья.