

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Плешаков Владимир Александрович  
Должность: Врио ректора  
Дата подписания: 13.03.2026 09:08:13  
Уникальный программный ключ:  
cf3461e360a6506473208a5cc93ea97a503bcf72

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Алтайский государственный аграрный университет»

**СОГЛАСОВАНО**

Декан факультета природообустройства

А.В. Скрипник

подпись

« 30 » августа 2024г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по учебной работе

С.И. Завалишин

подпись

« 30 » августа 2024г.

Кафедра Физического воспитания

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

Направление подготовки  
**21.03.02 Землеустройство и кадастры**

Направленность (профиль)

**Геодезическое обеспечение землеустройства и кадастров**

Квалификация (степень)– бакалавр  
Программа подготовки – бакалавриат  
Форма обучения – очная, заочная

Барнаул 2024

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» составлена на основе требований федерального государственного образовательного стандарта высшего образования № 978 от 12.08.2020 по направлению подготовки 21.03.02 Землеустройство и кадастры.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания, протокол № 1 от 29.08. 2024 г.

Зав. кафедрой физического воспитания к.п.н., доцент



А.А. Кокшаров

Одобрена на заседании методической комиссии факультета природообустройства, протокол № 1 от «30» 08. 2024г.

Председатель методической комиссии



Н. Ю. Боронина

Составители:

к.п.н., доцент



А.А. Кокшаров

## Оглавление

1. Цель и задачи освоения дисциплины .....	4
2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО .....	4
3. Перечень планируемых результатов обучения по учебной дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы .....	4
4. Требования к результатам освоения содержания учебной дисциплины .....	5
5. Распределение трудоемкости учебной дисциплины по видам занятий .....	6
6. Тематический план изучения учебной дисциплины .....	7
7. Образовательные технологии .....	12
8. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации .....	12
9. Ресурсное обеспечение .....	12
9.1. Перечень изданий основной и дополнительной учебной литературы.....	12
9.2. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы.....	12
9.3. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем .....	13
9.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» .....	13
9.5. Описание материально-технической базы .....	13
10. Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины .....	14
Приложения .....	15

## **1. Цель и задачи освоения учебной дисциплины**

**Цель:** формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни, профессиональной деятельности. Цель адаптированной рабочей программы по дисциплине «Физическая культура и спорт» в вузе - максимально возможное развитие жизнеспособности студента, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии его двигательных возможностей и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

### **Задачи:**

1. Понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности студентов с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов, с учетом индивидуальных особенностей и образовательных потребностей в области физической культуры

2. Овладение системой теоретических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств, свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте.

3. Теоретическая разработка индивидуальных программ физической реабилитации в зависимости от нозологии и индивидуальных особенностей студента с ограниченными возможностями здоровья, обеспечивающих выполнение индивидуальной программы реабилитации .

4. Создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности, в целях жизненных и профессиональных достижений. Включение студентов с ограниченными возможностями в совместную со здоровыми студентами физкультурно-рекреационную деятельность, то есть в инклюзивную физическую рекреацию.

5. Привлечение студентов к занятиям адаптивным спортом; подготовку студентов с ограниченными возможностями здоровья для участия в соревнованиях; систематизацию информации о существующих в городе спортивных командах для инвалидов и привлечение студентов-инвалидов к спортивной деятельности в этих командах (в соответствии с заболеванием) как в качестве участников, так и в качестве болельщиков.

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

Дисциплина (модули) по физической культуре и спорту является базовой частью блока 1 учебного плана.

## **3. Перечень планируемых результатов обучения по учебной дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Перечень дисциплин к предшествующим знаниям изучаемой дисциплины: концепция современного естествознания, основы безопасности жизнедеятельности, история, физиология.

Перечень последующих изучаемых дисциплин: элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту.

#### 4. Требования к результатам освоения содержания учебной дисциплины

Таблица 1 – Сведения о компетенциях и результатах обучения, формируемых данной дисциплиной

Код и наименование компетенций (К), формируемых полностью или частично данной дисциплиной	Код и наименование индикатора достижения (ИД) компетенции	Перечень результатов обучения (дескрипторов-Д), формируемых дисциплиной
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 <sub>УК-7</sub> Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	<p>Знает влияние оздоровительных систем физического воспитания на сохранение и укрепление здоровья.</p> <p>Умеет анализировать влияние средств физической культуры на организм человека с учетом пола и возраста</p> <p>Владеет навыками самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности</p> <p>Знает значение физической культуры для психофизического развития человека</p> <p>Знает средства и методы физической культуры для развития физических качеств; границы интенсивности нагрузок при самостоятельных занятиях физической культурой</p> <p>Умеет оказывать первую помощь при травмах на занятиях физической культурой</p> <p>Умеет использовать ценностные ориентации физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности</p>
	ИД-2 <sub>УК-7</sub> Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	<p>Знает профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек</p> <p>Умеет разрабатывать индивидуальные оздоровительные программы.</p> <p>Владеет навыками профилактики профессиональных заболеваний с использованием средств физической культуры</p> <p>Знает правила самоконтроля за состоянием организма при самостоятельных занятиях физической культурой</p> <p>Знает правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности</p> <p>Умеет осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой</p> <p>Умеет творчески использовать средства и методы для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p>
	ИД-3 <sub>УК-7</sub> Определяет индивидуальный уровень собственного физического развития и физической подготовленности	<p>Знает составление индивидуальных комплексов физических упражнений (в соответствии с видом элективной дисциплины): оздоровительной направленности</p> <p>Знает составление индивидуальных комплексов физических упражнений (в соответствии с видом элективной дисциплины): общефизической направленности</p> <p>Знает составление индивидуальных комплексов физических упражнений (в соответствии с видом элективной дисциплины): коррекционные (направленное развитие определенных мышечных групп, улучшение осанки, коррекция массы тела)</p> <p>Умеет применять средства и методики на занятиях по элективным дисциплинам для направленного развития отдельных физических качеств</p> <p>Умеет самостоятельно применять методику тренировок спортивной направленности в избранном виде спорта</p> <p>Владеет основами методик самостоятельных занятий</p>

		по элективным дисциплинам Владеет навыками определения физической подготовленности
--	--	---

## 5. Распределение трудоемкости учебной дисциплины по видам занятий

Для освоения программы предусматриваются следующие виды занятий: лекции, практические занятия, самостоятельная работа. Распределение программного материала по видам занятий и последовательность его изучения определяются рабочим учебным планом (табл. 2)

Таблица 2 – Распределение трудоемкости дисциплины по видам занятий

Вид занятий	Очное			Заочное		
	Всего	в т.ч. по семестрам		Всего	в т.ч. по семестрам (сессиям)	
1. Аудиторные занятия, часов, всего	36	36		2	2	
в том числе	18	18		2	2	
1.1. Лекции						
1.2. Лабораторные работы						
1.3. Практические (семинарские) занятия	18	18				
2. Контактная работа	36	36				
3. Самостоятельная работа, часов, всего	36	36		70	70	
в том числе						
3.1. Курсовой проект (КП), курсовая работа (КР)						
3.2. Расчетно-графическая работа (РГР)				20	20	
3.3. Контрольная работа						
3.4 Промежуточная аттестация (зачет)	9	9		4	4	
4. Промежуточная аттестация (экзамен)						
Итого часов (стр.2+ стр.3+стр.4.).	72	72		72	72	
Форма промежуточной аттестации	3	3		3	3	
Общая трудоемкость, зачетных единиц	2	2		2	2	

\*3 – зачет.

## 6. Тематический план изучения учебной дисциплины

Таблица 3 – Тематический план изучения дисциплины, реализуемой по учебным планам, указанным на обороте титульного листа настоящего документа

Наименование темы	Изучаемые вопросы	Объем часов				Форма Текущего контроля	Код компетенции
		Лекции	Лабораторные работы	Практические (семинарские) занятия	Самостоятельная работа		
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.	2/0		1/0	2/2	УО/ УО,К	УК-7
Социально-биологические основы физической культуры	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.	2/0		1/0	4/6	УО/ УО, К	УК-7

<p>Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.</p>	<p>Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.</p>	<p>2/0,5</p>		<p>2/0</p>	<p>4/6</p>	<p>УО/ УО, К</p>	<p>УК-7</p>
<p>Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p>	<p>Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные принципы изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.</p>	<p>2/0</p>		<p>2/0</p>	<p>4/4</p>	<p>УО/ УО, К</p>	<p>УК-7</p>

<p>Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.</p>	<p>Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.</p>	<p>2/0,5</p>		<p>2/0</p>	<p>4/4</p>	<p>УО/ УО, К</p>	<p>УК-7</p>
<p>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p>	<p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.</p>	<p>2/0</p>		<p>2/0</p>	<p>2/6</p>	<p>УО/ УО, К</p>	<p>УК-7</p>

Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	<p>Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.</p>	2/0		2/0	3/6	УО/ УО, К	УК-7
Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	<p>Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p>	2/0,5		2/0	4/6	УО/ УО, К	УК-7

Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.	Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.	2/0,5		2/0	2/6	УО/ УО, К	УК-7
	Выполнение контрольной работы (для заочной формы обучения)				0/20		
	Подготовка к зачетам				9/4		
	Подготовка к экзаменам						
	Всего	18/2		16/0	38/70		

\* - в числителе - очное, знаменателе - заочное

УО – Устный опрос;

К – Контрольная работа.

Таблица 4 – Темы лабораторных работ

№	Наименование темы	Количество часов
	Не предусмотрено учебным планом	

Таблица 5 – Темы практических (семинарских) занятий

№	Наименование темы	Количество часов
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2/0
2	Социально-биологические основы физической культуры.	2/0
3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2/0
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2/0
5	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	2/0
6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2/0
7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	2/0
8	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	2/0
9	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.	2/0

\* - в числителе - очное, знаменателе – заочное.

Таблица 6 – Вид, контроль выполнения и методическое обеспечение СРС

№ п/п	Вид СРС	Количество часов	Контроль выполнения	Методическое обеспечение
1	Подготовка к устному опросу	20/0	Устный опрос	Евсеев Ю.И. Физическое воспитание: учебное пособие для вузов / Ю.И Евсеев. – 3-е изд. – Ростов н/Д : Феникс, 2005. - 382 с.
2	Самостоятельное изучение разделов	10/44	Устный опрос/Защита контрольной работы	Список основной и дополнительной литературы
3	Выполнение контрольной работы (для заочной формы обучения)	0/20	Защита контрольной работы	Список основной и дополнительной литературы
4	Подготовка к зачету	8/6	Зачет	Список основной и дополнительной литературы
	Итого часов	38/70		

## 7. Образовательные технологии

Таблица 7 – Интерактивные формы проведения занятий, используемые на аудиторных занятиях

№	Вид занятия (Л, ПР, ЛР)	Используемые интерактивные формы проведения занятий	Количество часов
1	Л	Лекция – беседа – диалог с аудиторией, объяснение с показом иллюстраций.	2/0
Итого:			2/0

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

Фонд оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт» приведен в отдельном документе.

## 9. Ресурсное обеспечение

### 9.1. Перечень изданий основной и дополнительной учебной литературы

Список имеющихся в библиотеке университета изданий основной учебной литературы по дисциплине «Физическая культура и спорт» приведен в приложении 2.

### 9.2. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы

1. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание: учебное пособие для вузов / Ю.И Евсеев. – 3-е изд. – Ростов н/Д : Феникс, 2005. - 382 с.
2. Кокшаров А.А. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями: учебно-методическое пособие для бакалавров всех направлений подготовки аграрного вуза / А. А. Кокшаров. - Барнаул: АГАУ, 2015. - 48 с.

### 9.3. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по учебной дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

1. Функционирующая в вузе электронная информационно-образовательная среда, которая обеспечивается соответствующими средствами информационно-коммуникационных технологий.
2. Пакет программ OpenOffice для работы с текстовыми документами, электронными таблицами и для создания презентаций.
3. Электронные версии учебников, пособий, методических разработок, указаний и рекомендаций по всем видам учебной работы, предусмотренной рабочей программой дисциплины, находящиеся в свободном доступе через электронный каталог библиотеки Алтайского ГАУ.
4. ЭБС: ЛАНЬ – e.lanbook.com; ZNANIUM.COM – znanium.com; BOOK.RU – book.ru; РУКОНТ – lib.rucont; научная электронная библиотека – elibrary.ru.

### 9.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет

1. Виды спорта [www.fizkult-ura.ru](http://www.fizkult-ura.ru)
2. Физическая культура студента <https://eknigi.org>
3. Верхошанский Ю. В. «Основы специальной физической подготовки спортсменов» [https://www.studmed.ru/verhoshanskiy-yuv-osnovy-sfp-sportsmenov\\_0748638ed25.html](https://www.studmed.ru/verhoshanskiy-yuv-osnovy-sfp-sportsmenov_0748638ed25.html)

### 9.5. Описание материально-технической базы

Для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации имеются учебные аудитории, а также помещения для выполнения самостоятельной работы, хранения и обслуживания учебного оборудования.

Таблица 8 – Перечень материально-технического обеспечения

№ ауд.	Наименование аудиторий, кабинетов, лабораторий и пр.	Перечень оборудования
243 главный корпус	Лекционная аудитория для занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Стандартное оборудование (учебная мебель для обучающихся, рабочее место преподавателя, учебные доски), набор демонстрационного оборудования, трибуна.
323 главный корпус	Учебная аудитория для занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Стандартное оборудование (учебная мебель для обучающихся, рабочее место преподавателя, учебные доски), набор демонстрационного оборудования (стационарная мультимедийная установка, экран), трибуна.
245 А, 245 Б, гл. корп.	помещение для самостоятельной работы	Учебная мебель; компьютеры с подключением к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», доступом в электронную информационно-образовательную среду Алтайского ГАУ

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины

Для формирования четкого представления об объеме и характере знаний и умений, которыми надо будет овладеть по дисциплине с самого начала учебного курса обучающийся должен ознакомиться с рабочей программой дисциплины: с целями и задачами дисциплины, ее связями с другими дисциплинами образовательной программы, перечнем знаний и умений, которыми в процессе освоения должен владеть обучающийся.

Систематическое выполнение учебной работы на лекционных занятиях, семинарских (лабораторных), а также выполнение самостоятельной работы позволит успешно освоить дисциплину.

1. Лекционные занятия направлены на формирование теоретических знаний по дисциплине.

В процессе занятий лекционного типа:

- слушать, конспектировать излагаемый преподавателем материал;
- усваивать информацию, преподносимую лектором;
- задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций;

При затруднениях в восприятии материала требует обратиться к литературным источникам. Если разобраться в материале не удалось, то обратиться к лектору (по графику его консультаций) или к преподавателю на занятиях практического (семинарского) или (лабораторного) типа.

2. Практические (семинарские) занятия направлены на углубление теоретических знаний, формирование практических умений и компетенций обучающихся, предусмотренных программой дисциплины.

При подготовке к занятиям необходимо повторить лекционный материал по изучаемой теме, изучить материал, рекомендованный преподавателем по спискам литературы.

В процессе занятий практического (семинарского) типа обращать внимание на практическое применение теории и на методику решения типовых задач профессиональной деятельности.

3. Цель самостоятельной работы студентов – развивать умение выбрать нужную информацию по заданной теме или отдельному вопросу, критически анализировать литературу по предложенным проблемам, систематизировать и оформлять прочитанное в виде кратких ответов и докладов.

В процессе выполнения самостоятельной работы:

- самостоятельно систематизировать и анализировать материал по изучаемой теме;
- изучить литературу, справочные и научные источники, включая зарубежные;
- уточнить основные понятия по изучаемой теме;
- выполнение заданных преподавателем заданий;
- делать на основе анализа соответствующие выводы по рассматриваемому материалу;
- развивать умение четко и ясно излагать свои мысли письменно (реферат) или устно (доклад).

4. Цель контрольной работы - проверка развития навыков, усвоения и закрепления материала, полученных при изучении дисциплины, и выполняется студентами заочного обучения. Работа выполняется по индивидуальным заданиям машинописным или рукописным текстом. Работа дает возможность установить степень усвоения материала и умение применять знания, полученные при изучении дисциплины. Работа способствует овладению материалом, прививает навыки в самостоятельном решении практических вопросов и в работе с литературой.

Приложение 1 к адаптированной рабочей программе учебной дисциплины «Физическая культура и спорт»

Аннотация учебной дисциплины

**Цель дисциплины:** формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни, профессиональной деятельности. Цель адаптированной рабочей программы по дисциплине «Физическая культура и спорт» в вузе - максимально возможное развитие жизнеспособности студента, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии его двигательных возможностей и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

Освоение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

№ п/п	Содержание компетенций, формируемых полностью или частично данной дисциплиной
1	УК - 7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Трудоемкость дисциплины, реализуемой по учебному плану

Вид занятий	Очное		Заочное		
	Всего	в т.ч. по семестрам	Всего	в т.ч. по семестрам (сессиям)	
1. Аудиторные занятия, часов, всего	36	36	2	2	
в том числе					
1.1. Лекции	18	18	2	2	
1.2. Лабораторные работы					
1.3. Практические (семинарские) занятия	18	18			
2. Контактная работа	36	36			
3. Самостоятельная работа, часов, всего	36	36	70	70	
в том числе					
3.1. Курсовой проект (КП), курсовая работа (КР)					
3.2. Расчетно-графическая работа (РГР)			20	20	
3.3. Контрольная работа					
3.4 Промежуточная аттестация (зачет)	9	9	4	4	
4. Промежуточная аттестация (эк-замен)					
Итого часов (стр.2+ стр.3+стр.4.)	72	72	72	72	
Форма промежуточной аттестации	3	3	3	3	
Общая трудоемкость, зачетных единиц	2	2	2	2	

\*3 – зачет, Формы промежуточной аттестации: зачет

## Перечень изучаемых разделов:

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Социально-биологические основы физической культуры.
3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.
4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
9. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.

Приложение 1 к рабочей программе учебной  
дисциплины Физическая культура и спорт  
Список имеющихся в библиотеке университета изданий основной  
учебной литературы по учебной дисциплине

№ п/п	Библиографическое описание издания	Примечание
1.	Евсеев Ю.И. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Ю. И. Евсеев. - 3-е изд. - Ростов н/Д : Феникс, 2004. - 384 с. : ил. - (Высшее образование). - ISBN 5-222-02559-4 : 95.00 р. - Текст : непосредственный.	29
2.	Кокшаров, А. А. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями: учебно-методическое пособие для бакалавров всех направлений подготовки аграрного вуза / А. А. Кокшаров. - Барнаул : АГАУ, 2015. - 47 с. - Загл. с титул. экрана. - Имеется печ. аналог. - ~Б. ц. - Текст: электронный.	Сайт Алтайского ГАУ ЭК библиотеки
3.	Кокшаров, А. А. Организация и методики физического воспитания студентов вуза с отклонениями в состоянии здоровья: учебно-методическое пособие для бакалавров всех направлений подготовки аграрного вуза / А. А. Кокшаров, И. М. Смокотнина, С. В. Вдовин; АГАУ. - Барнаул: АГАУ, 2015. - 53 с. - Загл. с титул. экрана. - ~Б. ц. - Текст: электронный.	Сайт Алтайского ГАУ ЭК библиотеки

Список имеющихся в библиотеке университета изданий дополнительной учебной литературы по учебной дисциплине

№ п/п	Библиографическое описание издания	Примечание
1.	Белоуско Д. В. Спортивное и боевое самбо на занятиях по физической культуре в вузе: учебно-методическое пособие / Д. В. Белоуско; АГАУ. - Барнаул: Изд-во АГАУ, 2011. - 100 с. - 20.30 р. - Текст: непосредственный.	Сайт Алтайского ГАУ ЭК библиотеки
2.	Кокшаров А. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов аграрного вуза: учебно-методическое пособие / А. А. Кокшаров, К. Г. Емелин; Алтайский ГАУ. - Барнаул: Алтайский ГАУ, 2018. - 90 с. - Загл. с титул. экрана. - ~Б. ц. - Текст: электронный.	Сайт Алтайского ГАУ ЭК библиотеки
3.	Попова О. А. Подвижные игры как средство развития физических качеств у студентов: учебно-методическое пособие / О. А. Попова, Е. Д. Кузнецова; АГАУ. - Барнаул : АГАУ, 2015. - 41 с. - ~Б. ц. - Текст: электронный.	Сайт Алтайского ГАУ ЭК библиотеки
4.	Смокотнина И. М. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом: методические рекомендации для бакалавров всех направлений подготовки аграрного вуза / И. М. Смокотнина, Ю. А. Князева; Алтайский ГАУ. - Барнаул: Алтайский ГАУ, 2017. - 24 с. - Загл. с титул. экрана. - ~Б. ц. - Текст: электронный.	Сайт Алтайского ГАУ ЭК библиотеки
5.	Смокотнина И. М. Предупреждение травматизма на занятиях физической культурой и спортом: методические рекомендации для бакалавров всех направлений подготовки аграрного вуза / И. М. Смокотнина, Ю. А. Князева. - Барнаул : Алтайский ГАУ, 2017. - 31 с. - Загл. с титул. экрана. - ~Б. ц. - Текст: электронный.	Сайт Алтайского ГАУ ЭК библиотеки

Составители:

к.п.н., доцент

Список верен

Зав.отдела

Должность работника библиотеки

И.И.

Берн

Подпись

К.Г. Емелин

М.М. Бестасов

