

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Горский государственный аграрный университет»  
(ФГБОУ ВО Горский ГАУ)

[Межфакультетский центр](#)

Кафедра [физической культуры и спорта](#)

Учебный год 2023-2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

[ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ](#)

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ -  
ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА

Наименование направления подготовки	21.03.02 Землеустройство и кадастры
Направленность (профиль)	Земельный кадастр
Реквизиты федерального государственного образовательного стандарта высшего образования	Приказ Минобрнауки России от 12 августа 2020 г. № 978
Год начала подготовки	2021
Очная форма обучения - учебные планы по годам приема	2021, 2022, 2023
Заочная форма обучения - учебные планы по годам приема	2021, 2022, 2023
Очно-заочная форма обучения - учебные планы по годам приема	не предусмотрена
Номер по реестру ОП ВО ФГБОУ ВО Горский ГАУ	Б-210302-2021
Реквизиты решения ученого совета ФГБОУ ВО Горский ГАУ об утверждении ОП ВО	Протокол от 11 апреля 2023 г. №6
Реквизиты приказа ректора или уполномоченного лица об утверждении ОП ВО	Приказ врио ректора от 11 апреля 2023 г. № 85/06
Место дисциплины в структуре учебного плана	Обязательная часть
Количество зачетных единиц	2

## 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

№	Планируемые результаты освоения образовательной программы		Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Направление воспитательной работы
	Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенции			
1.	Самоорганизация и саморазвитие (в т.ч. здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Знать: способы и методы поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения нормы здорового образа жизни.	Физическое воспитание и привитие здорового образа жизни: <i>приглашение специалистов органов здравоохранения с профилактическими беседами для овладения студентами знаниями и навыками личной гигиены, врачебного самоконтроля, первой медицинской помощи, охраны здоровья (профилактические мероприятия).</i>
				Уметь: поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни.	
				Владеть: способами и методами поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения нормы здорового образа жизни.	
2.			ИД УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Знать: основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	
				Уметь: использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	
				Владеть: навыками применения основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	

## 2. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### 2.1. Трудоемкость дисциплины по видам учебной деятельности и формам обучения:

Виды учебной деятельности	Всего часов <u>72</u> , в том числе часов:	
	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
Лекционные занятия	18	8
Практические занятия)	–	–
Самостоятельная работа	54	64
Форма промежуточной аттестации	Зачет	Зачет

## 2.2. Трудоемкость дисциплины по (разделам) темам:

№	Наименование разделов, тем	Всего часов			
		Очная форма обучения		Заочная форма обучения	
		Лекции	СРС	Лекции	СРС
1.	Легкая атлетика	6	18	2	20
2.	Оздоровительные виды гимнастики	8	18	4	24
3.	Летний полиатлон	4	18	2	20

## 3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО РАЗДЕЛАМ (ТЕМАМ)

### Раздел 1. Легкая атлетика.

#### Лекции:

*Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом:*

- правила техники безопасности;
- профилактика травматизма.

*Средства развития скоростных способностей:*

- методика обучения разбега с низкого старта;
- методика техники бега на средние дистанции;
- дистанции и особенности кроссового бега.

*Техника прыжка в длину с места толчком двумя ногами:*

- описание техники выполнения прыжка в длину с места;
- прыжковые упражнения и подвижные игры.

*Самостоятельная работа (самостоятельное изучение учебных материалов):*

- общие требования безопасности по предмету «Физическая культура и спорт»;
- меры безопасности при занятиях лёгкой атлетикой;
- требования безопасности перед началом занятий;
- требования безопасности во время проведения занятий;
- требования безопасности по окончании занятий;
- выполнение диафрагмальных дыхательных упражнений по 10-15 минут;
- выполнение нормативов бега дистанции: 60 м, 100 м, 200 м, 500 м, 1000 м, 1500 м;
- оздоровительный бег дистанция: 200 м, 500 м;
- составление и демонстрация комплекса ОРУ для занятий легкой атлетикой.

### Раздел 2. Оздоровительные виды гимнастики.

#### Лекции:

*Оздоровительная аэробика:*

- понятие, сущность и виды аэробики;
- основы базовой аэробики;
- силовая аэробика;
- степ-аэробика;
- аквааэробика.

*Атлетическая гимнастика:*

- понятие и сущность атлетической гимнастики;
- развитие атлетической гимнастики;
- виды атлетической гимнастики.

*Техника классических упражнений в гиревом спорте, пауэрлифтинге, армрестлинге, тяжелой атлетике:*

- задачи развития силовых способностей;
- методика техники выполнения классических силовых упражнений.

#### *Силовые виды спорта:*

- задачи развития силовых способностей;
- основные виды и особенности силовых видов спорта: тяжёлая атлетика, гиревой спорт, пауэрлифтинг, армрестлинг и др.
- методика техники выполнения классических силовых упражнений;
- техника соревновательных упражнений в силовых видах спорта.

#### *Самостоятельная работа (самостоятельное изучение учебных материалов):*

- меры безопасности при занятиях на открытых спортивных площадках;
- совершенствование техники выполнения нормативов ГТО;
- выполнение комплексов утренней гимнастики;
- выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики;
- закаливание организма;
- борьба с недостатками, оценить себя и свои возможности со стороны, дать объективную оценку;
- составление комплекса упражнений, направленных на развитие психофизиологических и двигательных качеств.

### **Раздел 3. Летний полиатлон.**

#### **Лекции:**

##### *Особенности летнего полиатлона и спортивных дисциплин:*

- дисциплины летнего полиатлона;
- виды спортивных состязаний в летнем полиатлоне.

##### *Бег на короткие дистанции в полиатлоне:*

- особенности методики развития быстроты в полиатлоне;
- средства развития скоростных способностей

##### *Самостоятельная работа (самостоятельное изучение учебных материалов):*

- меры безопасности при занятиях игровыми видами спорта;
- требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях;
- соблюдение режимов суточной двигательной активности;
- преодоление подъёмом и спусков;
- выполнение комплексов упражнений для укрепления мышц брюшного пресса;
- упражнения для наращивания массы тела, упражнения для снижения массы тел;
- техника блокирования нападающего удара, страховки у сетки, расстановки игровых на площадке.

## **4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **4.1. ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Блинков, С.Н. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие / С.Н. Блинков, В.А. Мезенцева, С.Е. Бородачева. – Самара: СамГАУ, 2018. – 161 с. – ISBN 978-5-88575-500-9. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/109462>.
2. Бомин, В. А. Организация занятий физической культурой и спортом студентов: учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб. – Иркутск: Иркутский ГАУ, 2019. – 322 с. // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/133353>.
3. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / Бишаева А.А. – Москва: КноРус, 2017. – 299 с. – (для бакалавров). – ISBN 978-5-406-05586-1. – URL: <https://book.ru/book/920786>. – Текст: электронный.

#### 4.2. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Таланцева, В.К. Методико-практический раздел дисциплины «Физическая культура и спорт»: учебное пособие / В.К. Таланцева, Л.Ш. Пестряева. – Часть 1. – Чебоксары: ЧГСХА, 2017. — 148 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/139081>.
2. Жуков, Р. С. Основы спортивной тренировки : учебное пособие / Р. С. Жуков. — Кемерово : КемГУ, 2014. — 110 с. — ISBN 978-5-8353-1717-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/61414>.
3. Таланцева, В.К. Методика судейства игровых видов спорта (баскетбол, волейбол, футбол): учебное пособие / составители: В.К. Таланцева, Л.Ш. Пестряева. – Чебоксары: ЧГСХА, 2017. – 95 с. – Текст: электронный // Лань: эбс. – URL: <https://e.lanbook.com/book/139074>.
4. Козлов, Я. Е. Тактическая подготовка игроков в мини-футбол : учебно-методическое пособие / Я. Е. Козлов. — Воронеж : ВГИФК, 2019. — 52 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/140341>.
5. Методика обучения технике и тактике игры в баскетбол: методические рекомендации / составители И.В. Кудрякова, Р.А. Дрепелев. – пос. Караваево: КГСХА, 2017. – 49 с. – Текст: электронный // Лань: эбс. – URL: <https://e.lanbook.com/book/133588>.
6. Подвижные игры на занятиях легкой атлетикой, баскетболом, волейболом, общефизической подготовкой: учебно-методическое пособие / составители Ю.И. Якунин, С.Н. Якунина. – пос. Караваево: КГСХА, 2017. – 38 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/133630>.

#### 4.3. СОСТАВ ЛИЦЕНЗИОННОГО И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, В ТОМ ЧИСЛЕ ОТЕЧЕСТВЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА

1. Microsoft Windows 7 Pro
2. Office 2007 Standard
3. Moodle 3.8

#### 4.4. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ, ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ, ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ

1. Система автоматизации библиотек ИРБИС64 (<http://support.open4u.ru>)
2. Электронная библиотечная система ООО «КноРус медиа» ([www.book.ru](http://www.book.ru))
3. Электронная библиотечная система издательства «Лань» ([www.e.lanbook.ru](http://www.e.lanbook.ru))
4. Национальная электронная библиотека (НЭБ) (<http://нэб.рф>)

#### 5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ, ОБОРУДОВАНИЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Дворец спорта, включающий многопрофильный спортивный зал, плавательный бассейн 50м, спортивный зал для настольного тенниса, шахматный клуб, стрелковый тир. В наличии все виды специализированной мебели, оборудования, тренажеров, спортивного и стрелкового инвентаря. Учебный корпус № 13 (Дворец спорта).

Спортивный зал, состоящий из трёх секций: зал для мини-футбола, зал спортивной борьбы, зал тяжелой атлетики. Все виды специализированной мебели, оборудования, тренажеров, спортивного инвентаря. Учебный корпус № 14 (спортивный зал).

Помещения для самостоятельной работы обучающихся с возможностью подключения к сети Интернет, обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ГГАУ, наличием необходимого комплекта лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения: 1) Общ. пл. - 45,7 кв.м., высота помещ. - 3,9 м, посадочных мест – 10; расположение – корп. 1 агрономический факультет, 3 этаж, пом. № 1.3.08. 2) Общ. пл. -

27,9 кв.м., высота помещ. - 4,2 м, посадочных мест –11, доп. стулья – 7; расположение – корп. 1 агрономический факультет, 1 этаж, пом. № 1.1.03.

Читальные залы, научный отдел, электронно-информационный отдел научной библиотеки Горского ГАУ. Специализированная мебель; система комфортного кондиционирования с (подогревом) форм-фактор-сплит-система GREE; Книжный сканер ЭЛАР-ПланСкан АЗ-Ц; комплект компьютерной техники с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечения доступа в электронно-информационную образовательную среду Горского ГАУ. Учебный корпус № 6 (библиотека).

## 6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

### 6.1. Перечень вопросов к зачету

1. Дисциплины легкой атлетики и их характеристика
2. Основные направления тренировки в легкой атлетике
3. Средства развития скоростных способностей
4. Методика обучения разбега с низкого старта
5. Методика обучения бега на короткие дистанции
6. Техника бега на повороте. Средства.
7. Тестовые нормативы, как форма контроля.
8. Оздоровительные виды гимнастики и их разновидности
9. Виды оздоровительной аэробике
10. Развитие физических качеств на занятиях по оздоровительной аэробике.
11. Совершенствование комплекса упражнений по оздоровительной аэробике.
12. Развитие физических качеств на занятиях по атлетической гимнастике.
13. Обучение базовым силовым упражнениям с атлетическими снарядами.
14. Совершенствование базовых силовых упражнений в указанных дисциплинах.
15. Особенности вида спорта и спортивных дисциплин (полиатлон)
16. Материально-техническое обеспечение и техника безопасности
17. Основные формы тренировочного процесса
18. Обучение спортивным дисциплинам летнего полиатлона (троеборье, пятиборье).
19. Совершенствование физических качеств в троеборье, пятиборье.
20. Система спортивного отбора
21. Тестовые нормативы, как форма контроля
22. Какие группы обучающихся допускаются к занятиям по физической культуре?
23. Общие требования к обучающимся на занятии по легкой атлетике.
24. Общие требования к обучающимся при проведении занятий в тренажерном зале.
25. Общие требования при проведении занятий по летнему полиатлону.
26. Общие требования к обучающимся при проведении занятий по гимнастике.
27. Требования безопасности к обучающимся перед началом проведения занятия.
28. Требования безопасности к обучающимся при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.
29. Требования безопасности к обучающимся по окончании занятия.
30. Основные мероприятия обеспечивающие профилактику травматизма на занятиях по физической культуре.
31. Оздоровительная аэробика и ее специфические особенности.
32. Виды оздоровительной аэробики. Особенности проведения занятий оздоровительной аэробикой.
33. Виды атлетической гимнастики.
34. Объясните термин «стартовое положение атлета»?
35. От чего зависит результат в беге на короткие дистанции?
36. Определение победителей в беге на короткие дистанции.

37. Влияние длины и частоты беговых шагов на результат в беге на средние дистанции?
38. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.
39. Классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений.
40. Какие виды летнего полиатлона вы можете перечислить?
41. Назовите виды специальных упражнений используемых в обучении стрельбе в полиатлоне?
42. Система спортивного отбора.

### 6.2. Зачетные требования по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Контрольные нормативы	Мужчины			Женщины		
	оценка			оценка		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег 100 метров (сек)	14,4	14,1	13,1	18,0	17,0	16,5
Бег 1000 метров (мин/сек)	3.30,0	3.50,0	4.15,0	3.45,0	4.00,0	4.10,0
Челночный бег 3x10 (с)	8,0	7,7	7,1	9,0	8,8	8,2
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз) или подтягивание из виса на высокой перекладине (раз) или рывок гири 16 кг (раз)	28	32	44			
	10	12	15			
	21	25	43			
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см)	+6	+8	+13	+8	+11	+16
Бег на длинные дистанции (мин/сек): 2000 метров (девушки) 3000 метров (юноши)	14.30,0	13.40,0	12.00,0	13.10,0	12.30,0	10.50,0
Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин (раз)	33	37	48	32	35	43
Прыжок с места толчком двумя ногами (см)	210	225	240	170	180	195
Метание гранаты (м)	33	35	37	14	17	21
Полиатлон. Бег на короткие дистанции: (мин/сек): 60м (девушки), 60м (юноши)	9,3	9,1	8,9	10,3	10,1	9,9

### 6.3. Тестовые задания для диагностической работы.

1. Целью физической культуры является:
  - А) улучшение рациона питания;
  - Б) профессиональное занятие спортом;
  - В) укрепление здоровья;
  - Г) развитие сколиоза.
2. Дисциплиной легкой атлетики являются:
  - А) метание гранаты;
  - Б) пауэрлифтинг;
  - В) бег на короткие дистанции;
  - Г) прыжки в длину с места.
3. Кроссовый бег:
  - А) 60 метров;
  - Б) 100 метров;
  - В) 400 метров;
  - Г) 1500 метров.
4. Бег с препятствиями?
  - А) спринт;
  - Б) стиль-чейз;
  - В) эстафета;
  - Г) стайерский бег.
5. Какая из перечисленных дисциплин является легкоатлетической?
  - А) прыжки на батуте;
  - Б) прыжки с трамплина;

- В) прыжки с парашютом;
  - Г) прыжок в высоту.
6. Средства развития скоростных способностей:
- А) бег с ускорением на 50-80 м;
  - Б) бег на 400 метров;
  - В) бег с барьерами;
  - Г) прыжок с шестом.
7. Что не является легкоатлетическим многоборьем:
- А) летний полиатлон;
  - Б) метание ядра;
  - В) эстафета на 4х400 метров;
  - Г) современное пятиборье.
8. К физическим качествам относятся:
- А) зрение;
  - Б) слух;
  - В) гибкость;
  - Г) обоняние.
9. Какое физическое качество характеризует бегуна-стайера?
- А) ловкость;
  - Б) гибкость;
  - В) выносливость;
  - Г) быстрота.
10. Метод восстановления в легкой атлетике:
- А) закаливание;
  - Б) плавание;
  - В) гладкий бег.