

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Макушев Андрей Евгеньевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 04.07.2023 11:26:55  
Уникальный прогамный ключ:  
4c46f2d9dda3fafb9e57683d11e5a4257b6ddfe

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

"Чувашский государственный аграрный университет"

(ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ)

Кафедра Физвоспитания

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной  
и научной работе



Л.М. Корнилова

14.06.2023 г.

**Б1.О.15**

**Физическая культура и спорт**

рабочая программа дисциплины (модуля)

Направление подготовки 38.03.07 Товароведение

Направленность (профиль) Товароведение и экспертиза в сфере производства и обращения сельскохозяйственного сырья и продовольственных товаров

Квалификация **Бакалавр**  
Форма обучения **заочная**  
Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72  
в том числе:  
аудиторные занятия 10  
самостоятельная работа 58  
часов на контроль 4

Виды контроля:  
зачет

**Распределение часов дисциплины по курсам**

Курс	1		Итого	
	уп	рп		
Практические	10	10	10	10
Итого ауд.	10	10	10	10
Контактная работа	10	10	10	10
Сам. работа	58	58	58	58
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

*ст.пр., Н.П. Иванова*

При разработке рабочей программы дисциплины (модуля) "Физическая культура и спорт" в основу положены:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 38.03.07 Товароведение (приказ Минобрнауки России от 12.08.2020 г. № 985).

2. Учебный план: Направление подготовки 38.03.07 Товароведение

Направленность (профиль) Товароведение и экспертиза в сфере производства и обращения сельскохозяйственного сырья и продовольственных товаров, одобренный Ученым советом ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ от 14.06.2023 г., протокол № 17.

Рабочая программа дисциплины (модуля) проходит согласование с использованием инструментов электронной информационно-образовательной среды Университета.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой Таланцева В.К.

Заведующий выпускающей кафедрой Иванов Е.А.

Председатель методической комиссии факультета Филиппова С.П.

Директор научно-технической библиотеки Викторова В.А.

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	формирование физической культуры личности как системного, интегративного качества личности, неотъемлемого компонента общей культуры будущего бакалавра 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.
-----	---

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ОПОП:	Б1.О
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>

## 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК-7.1 Знает: виды физических упражнений, научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни
УК-7.2 Умеет: применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
УК-7.3 Имеет навыки: укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### В результате освоения дисциплины обучающийся должен

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
<b>3.3</b>	<b>Иметь навыки и (или) опыт деятельности:</b>
3.3.1	владения средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности

## 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Прак. подг.	Примечание
<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b>							
Развитие физических качеств /Пр/	1	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	2	0	практическое тестирование
Развитие физических качеств /Ср/	1	22	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	0	практическое тестирование
<b>Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол.</b>							

Совершенствование техники игры /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	0	практическое тестирование
Совершенствование техники игры /Ср/	1	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	0	практическое тестирование
<b>Раздел 3. Спортивные игры. Баскетбол.</b>							
Совершенствование техники игры /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	0	практическое тестирование
Совершенствование техники игры /Ср/	1	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	0	практическое тестирование
<b>Раздел 4. Спортивные игры. Футбол.</b>							
Совершенствование техники игры /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	0	практическое тестирование
Совершенствование техники игры /Ср/	1	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	0	практическое тестирование
<b>Раздел 5. зачет</b>							
/Зачёт/	1	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3		0	0	промежуточная аттестация

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Примерный перечень вопросов к зачету

Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности представлены в методических указаниях

### 5.2. Примерный перечень вопросов к экзамену

не предусмотрено учебным планом

### 5.3. Тематика курсовых работ (курсовых проектов)

не предусмотрено учебным планом

### 5.4. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля

Текущий контроль проводится в форме сдачи контрольных нормативов по оцениванию уровня физической подготовленности студентов, теоретического тестирования и осуществляется ведущим преподавателем. Текущий контроль проводится с целью оценки и закрепления полученных знаний и умений, а также обеспечения механизма формирования количества баллов, необходимых студенту для допуска к зачету. Оценка носит комплексный характер и учитывает достижения студента по основным компонентам учебного процесса за текущий период. Оценивание осуществляется с выставлением баллов.

Формы текущего контроля и критерии их оценивания дифференцированы по видам раздела дисциплины – обязательные. К обязательным отнесены формы контроля, предполагающие формирование проходного балла на зачет в соответствии с принятой балльно-рейтинговой системой по дисциплине.

К обязательным формам текущего контроля отнесены:

- практическое тестирование;
- теоретическое тестирование;
- посещение занятий.

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля приведен в приложении.

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.1	Виленский М. Я., Горшков А. Г.	Физическая культура и здоровый образ жизни: учебное пособие	М.: КНОРУС, 2013	7
Л1.2	Евсеев Ю. И.	Физическая культура: учебное пособие	Ростов н/Д: Феникс, 2014	Электрон ный ресурс

#### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Таланцева В. К., Пестряева Л. Ш., Пешкумов О. А., Матвеева Н. А.	Методика судейства игровых видов спорта (баскетбол, волейбол, футбол): учебное пособие	Чебоксары: ФГБОУ ВО ЧГСХА, 2017	0
Л2.2	Таланцева В. К., Волкова Т. И., Алтынова Н. В., Матвеева Н. А., Пешкумов О. А.	Особенности занятий студентов по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)», отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе: учебное пособие	Чебоксары: ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА, 2018	Электрон ный ресурс
Л2.3	Таланцева В. К., Суриков А. А., Алтынова Н. В., Матвеева Н. А., Пестряева Л. Ш.	Теория и методика развития физических способностей: учебное пособие	Чебоксары: ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА, 2018	Электрон ный ресурс
Л2.4	В. К. Таланцева, Л. Ш. Пестряева	Методико-практический раздел дисциплины "Физическая культура и спорт"	Чебоксары: ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА, 2017	0
Л2.5	В. К. Таланцева, Л. Ш. Пестряева	Методико-практический раздел дисциплины "Физическая культура и спорт"	Чебоксары: ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА, 2017	0
Л2.6	Волкова Т. И., Таланцева В. К., Симень В. П., Пестряева Л. Ш.	Особенности физического воспитания студентов, отнесенных по состоянию здоровья в группу лечебной физической культуры: учебное пособие	Чебоксары: ФГБОУ ВО ЧГСХА, 2019	Электрон ный ресурс

#### 6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л3.1	Таланцева В. К., Пестряева Л. Ш., Семенова Л. А., Симень В. П., Глинкин Б. Н.	Зачетные требования и контрольные нормативы по дисциплинам "Физическая культура" и "Элективные курсы по физической культуре": учебно-методическое пособие	Чебоксары: ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА, 2016	0
Л3.2	Таланцева В. К., Щербакова Т. А., Григорьев Д. В., Зейнетдинов А. С., Пестряева Л. Ш.	Гимнастическая терминология: учебно-методическое пособие	Чебоксары: ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА, 2016	0

### 6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Богданов В.М., Пономарев В.С., Соловов А.В. Основы физической культуры в вузе: Электронный учебник. Самарский областной центр новых информационных технологий (ЦНИТ СГАУ)			
Э2	Российское образование. Федеральный образовательный портал: учреждения, программы стандарты			

Э3	Российский портал открытого образования
Э4	Электронная библиотека window.edu.ru
<b>6.3.1 Перечень программного обеспечения</b>	
6.3.1.1	ОС Windows XP
6.3.1.2	SuperNovaReaderMagnifier
6.3.1.3	Visio 2016
6.3.1.4	Access 2016
6.3.1.5	Office 2007 Suites
6.3.1.6	MozillaThunderbird
6.3.1.7	MozillaFirefox
6.3.1.8	VisualStudio 2015
6.3.1.9	Project 2016
<b>6.3.2 Перечень информационных справочных систем</b>	
6.3.2.1	Электронная библиотечная система издательства «Лань». Полнотекстовая электронная библиотека. Индивидуальный неограниченный доступ через фиксированный внешний IP адрес академии неограниченному количеству пользователей из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет. <a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a>
6.3.2.2	Электронная библиотека технического ВУЗа (ЭБС «Консультант студента»). Полнотекстовая электронная библиотека. Индивидуальный неограниченный доступ через фиксированный внешний IP адрес академии неограниченному количеству пользователей из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет. <a href="http://www.studentlibrary.ru">http://www.studentlibrary.ru</a>
6.3.2.3	Электронно-библиотечная система ZNANIUM.COM. Полнотекстовая электронная библиотека. Индивидуальный неограниченный доступ через фиксированный внешний IP адрес академии неограниченному количеству пользователей из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет. <a href="http://znanium.com/">http://znanium.com/</a>
6.3.2.4	Электронная библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ <a href="http://www.biblio-online.ru">www.biblio-online.ru</a> ». Полнотекстовая электронная библиотека. Индивидуальный неограниченный доступ через фиксированный внешний IP адрес академии неограниченному количеству пользователей из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет. <a href="https://www.biblio-online.ru/">https://www.biblio-online.ru/</a>
6.3.2.5	Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ». Полнотекстовый, обновляемый. Доступ по локальной сети академии
6.3.2.6	Национальная электронная библиотека. Доступ посредством использования сети «Интернет» на 32 терминала доступа. <a href="https://нэб.рф/">https://нэб.рф/</a>

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

Аудитория	Вид работ	Назначение	Оснащенность
123		Помещение для самостоятельной работы	Компьютерная техника с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации (19 шт.), столы (17 шт.), компьютерный стол 6-и местный (3 шт.), стулья ученические (34 шт.), стулья п/м (18 шт.), стеллажи с литературой, видеоувеличитель Optelec Wide Screen (1 шт.)
Спортивный зал	Пр	Учебная аудитория	Корзина баскетбольная (2 шт.), лестницы (комплект для ОФП) (1 шт.), сетка волейбольная с тросом соревновательная (1 шт.), скамейка универсальная (6 шт.), тележка для мячей (1 шт.), щит баскетбольный игровой (2 шт.), ворота гандбол/мини-футбол (1 пара), гимнастические маты (20 шт.)
Гиревой зал	Пр	Учебная аудитория	Блок для мышц спины(верхняя тяга) (1 шт.), блочная рамка (1 шт.), веса электронные ВЭМ-150 (1 шт.), гиперэкстензия горизонтальная (1 шт.), гиря 24 кг (1 шт.), гиря чемпионская 28 кг (2 шт.), гиря чемпионская 34 кг (2 шт.), гиря чемпионская 36 кг (2 шт.), гриф штанги "Олимпийской" (1 шт.), гриф штанги "Олимпийской" (1 шт.), грудь-машина (Баттерфляй) (1 шт.), дартс турнирный (2 шт.), диск "Олимпийский" обрзенинный черный 10 кг (1 шт.), диск "Олимпийский" обрзенинный черный 25 кг (4 шт.), машина для мышц груди (1 шт.), мяч волейбольный (5 шт.), ракетка бадминтонная соревновательная (6 шт.), скамья для жима универсальная (1 шт.), стойка для приседаний (1 шт.), стойка под диски (1 шт.), стойка под штанги (для 8 штук) (1 шт.), тренажер для мышц бедра (разгибатель) (1 шт.), тренажер для мышц бедра (сгибатель) (1 шт.), тяга в наклоне (1 шт.)

121	Пр	Учебная аудитория	Ростомер медицинский РМ-1 (1 шт.), динамометр становой (1 шт.), динамометр кистевой (1 шт.), измеритель арт. давления (2 шт.), стол преподавательский (1 шт.), столы (8 шт.), стулья (12 шт.), слухоречевой тренажер СОЛО-01 (1 шт.)
Зал бокса	Пр	Учебная аудитория	Ракетки для настольного тенниса (6 шт.), стол для настольного тенниса (2 шт.)
Зал игровых видов спорта Спортивного комплекса	Пр	Учебная аудитория	Сетка волейбольная (3 шт.), ворота футбольные (2 шт.), скакалки (5 шт.), штанги (5 шт.), баскетбольные щиты (6 шт.), баскетбольные мячи (12 шт.), мячи волейбольные (10 шт.), стол для настольного тенниса (2 шт.), ракетки для настольного тенниса (10 шт.)
Зал кардиотренажеров Спортивного комплекса	СР	Учебная аудитория	Кардиотренажеры (18 шт.)
Зал силовых тренажеров Спортивного комплекса	СР	Учебная аудитория	Силовые тренажеры (36 шт.)
Зал спортивных единоборств Спортивного комплекса	Пр	Учебная аудитория	Ковер борцовский (1 шт.)

## 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Спецификой заочной формы обучения является преобладающее количество часов самостоятельной работы по сравнению с аудиторными занятиями, поэтому методика изучения курса предусматривает практические занятия, организацию самостоятельной работы студентов, проведение индивидуальных консультаций, осуществление текущего, промежуточного форм контроля.

В связи с уменьшением количества практических занятий (в соответствии с рабочим учебным планом) предусматривается самостоятельная работа студентов.

Студенты, изучающие дисциплину «Физическая культура и спорт», должны обладать навыками работы с учебной литературой и другими информационными и источниками (законодательными и нормативными актами, материалами педагогически исследований в области физической культуры и спорта, статьями из периодических изданий, научными работами, опубликованными в специальных изданиях и т.д.) в том числе, интернет-сайтами, а также владеть основными методами, техникой и технологией сбора и обработки информации.

Самостоятельная работа студентов заочной формы обучения должна начинаться с ознакомления с рабочей программой дисциплины, в которой перечислены основная и дополнительная литература, учебно-методические задания необходимые для изучения дисциплины и работы на практических занятиях.

В рабочей программе дисциплины имеется специальный раздел Приложение 4. Методические указания к самостоятельной работе студентов. Методические указания включают в себя задания самостоятельной работы для закрепления и систематизации знаний, задания самостоятельной работы для формирования умений и задания для самостоятельного контроля знаний.

Задания для формирования умений содержат материал по демонстрации студентами полученных знаний на практике.

Задания для самостоятельного контроля знаний позволяют закрепить пройденный материал.

Задания включают тесты для оценки уровня освоения материала практического материала. Для удобства работы с материалом, задания разбиты по разделам дисциплины.

При изучении дисциплины «Физическая культура и спорт» следует усвоить:

- ключевые понятия и определения;
- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств;
- опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;
- содержание основных законодательных и нормативных актов в области физической культуры и спорта.

Современные средства связи позволяют строить взаимоотношения с преподавателем и во время самостоятельной работы с помощью интернет-видео-связи, а не только во время практических занятий. Для продуктивного общения студенту необходимо владеть навыками логичного, последовательного и понятного изложения своего вопроса. Желательно, чтобы студент заранее написал электронное письмо, в котором перечислил интересующие его вопросы или вопросы, изучение которых представляется ему затруднительным. Это даст возможность преподавателю оперативно ответить студенту по интернет-связи и более качественно подготовиться к занятиям.

Необходимо отметить, что самостоятельная работа с литературой и интернет-источниками не только полезна как средство более глубокого изучения любой дисциплины, но и является неотъемлемой частью профессиональной деятельности выпускника бакалавриата.

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

Приложение 1 (МУ к ФОС).docx



**ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ**

**в 20\_\_ /20\_\_ учебном году**

Актуализированная рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании выпускающей кафедры, протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Заведующий выпускающей кафедрой \_\_\_\_\_

**ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ**

**в 20\_\_ /20\_\_ учебном году**

Актуализированная рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании выпускающей кафедры, протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Заведующий выпускающей кафедрой \_\_\_\_\_

**ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ**

**в 20\_\_ /20\_\_ учебном году**

Актуализированная рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании выпускающей кафедры, протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Заведующий выпускающей кафедрой \_\_\_\_\_

**ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ**

**в 20\_\_ /20\_\_ учебном году**

Актуализированная рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании выпускающей кафедры, протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Заведующий выпускающей кафедрой \_\_\_\_\_

**ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ**

**в 20\_\_ /20\_\_ учебном году**

Актуализированная рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании выпускающей кафедры, протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Заведующий выпускающей кафедрой \_\_\_\_\_

**ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ**

**в 20\_\_ /20\_\_ учебном году**

Актуализированная рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании выпускающей кафедры, протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Заведующий выпускающей кафедрой \_\_\_\_\_