

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной  
и научной работе

Л.М. Иванова

17.04.2025 г.

**Б1.О.22****Физическая культура и спорт**

рабочая программа дисциплины (модуля)

Направление подготовки 21.03.02 Землеустройство и кадастры  
Направленность (профиль) Землеустройство

Квалификация

**Бакалавр**

Форма обучения

**заочная**

Общая трудоемкость

**2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану

**72**

Виды контроля:

в том числе:

зачет

аудиторные занятия

**10**

самостоятельная работа

**58**

часов на контроль

**4****Распределение часов дисциплины по курсам**

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

Программу составил(и):

канд.биол.наук, доц., *О.А. Пешкумов*

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

1. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 21.03.02 Землеустройство и кадастры (приказ Минобрнауки России от 12.08.2020 г. № 978).
2. Учебный план: Направление подготовки 21.03.02 Землеустройство и кадастры  
Направленность (профиль) Землеустройство, одобренный Ученым советом ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ от 17.04.2025 г., протокол № 14.

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

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой Таланцева В.К.

Заведующий выпускающей кафедрой Каюкова О.В.

Председатель методической комиссии факультета Мефодьев Г.А.

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:	Б1.0
2.1	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.2	<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**

3.1	<b>Знать:</b>
3.1.1	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни
<b>3.2 Уметь:</b>	
3.2.1	использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
<b>3.3 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	Компетен-ции	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	0	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	0	0	
<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	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	0	0	
<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	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	0	0	

<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	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	0	0	
<b>Раздел 5. зачет</b>							
Контроль /Зачёт/	1	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	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 предусмотрен

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

не предусмотрена

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

Методика изучения курса предусматривает практические занятия, осуществление текущего и промежуточного контроля. 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:

- практические тестирования;
- посещение занятий.

## 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	Никишин В. А., Бумаркова Н. Н., Крамский С. И., Барков А. Ю., Колотильщикова С. В., Лазарева Е. А., Гарник В. С., Амельченко И. А., Гурулева Т. Г., Попов А. В.	Физическая культура и спорт: учебник	Москва: МИСИ – МГСУ, 2021	Электронный ресурс
Л1.2	Елохова Ю. А.	Физическая культура и спорт: учебное пособие	Омск: Омский ГАУ, 2024	Электронный ресурс

#### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Таланцева В. К., Суриков А. А., Алтынова Н. В.	Теория и методика развития физических способностей: учебное пособие	Чебоксары: ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА, 2018	Электронный ресурс
Л2.2	Ревенко Е. М., Зухов А. С., Бебинов С. Е., Кривошекова О. Н.	Физическая культура и спорт: курс лекций	Омск: СибАДИ, 2019	Электронный ресурс

#### 6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	OC Windows XP
6.3.1.2	SuperNovaReaderMagnifier
6.3.1.3	Office 2007 Suites
6.3.1.4	MapInfo
6.3.1.5	Access 2016
6.3.1.6	Project 2016
6.3.1.7	Visio 2016
6.3.1.8	VisualStudio 2015
6.3.1.9	GIMP
6.3.1.10	MozillaFirefox
6.3.1.11	MozillaThunderbird
6.3.1.12	7-Zip

### 6.3.2 Перечень информационных справочных систем

6.3.2.1	Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ». Полнотекстовый, обновляемый. Доступ по локальной сети академии
6.3.2.2	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>

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)			
Аудитория	Вид работ	Назначение	Оснащенность
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.), весы 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" обрезиненный черный 10 кг (1 шт.), диск "Олимпийский" обрезиненный 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 станововой (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 кардиотренировок 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 издания 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.

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

**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 \_\_\_\_