

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ – ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО  
БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«УЛЬЯНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ П.А.СТОЛЫПИНА»

«УТВЕРЖДАЮ»

Зам. директора по учебной и  
воспитательной работе

 И.А. Авдонина  
«07» сентября 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Направление подготовки: 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов

Профиль подготовки: «Автомобили и автомобильное хозяйство»

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма обучения: очная, заочная

г. Димитровград – 2019 г.

## 1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Цель** – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

В процессе освоения данной дисциплины студент формирует и демонстрирует следующую общекультурную компетенцию:

способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

### **Задачи дисциплины:**

- понимание социальной значимости 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;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## 2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится базовой части, теоретического блока Б1, учебного плана (Б1.Б.35.). Дисциплина осваивается во 2, и 4 семестре в очной форме и 1 семестре заочной формы.

Программа дисциплины ориентирована на теоретическую и методическую подготовку в области физической культуры и спорта, а также психофизическую подготовку к будущей профессиональной деятельности.

Для освоения данной дисциплины, обучающиеся должны иметь базовые знания по дисциплине «Физическая культура и спорт» на базе средней школы.

## 3 КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**знать:** научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;

**уметь:** использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;

**владеть:** средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

Матрица формирования компетенции по дисциплине

№ п	Разделы, темы дисциплины	количество часов (контактная+ самостоятельная)		Компетенции	
		очники	заочники	ОК-8	Общекол личество
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	8	6	+	1
2	Социально - биологические основы физической культуры	10	6	+	1
3.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	7	6	+	1
4.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	5	6	+	1
5.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	6	8	+	1
6.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	7	6	+	1
7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	5	7	+	1
8	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	6	6	+	1
9	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	7	7	+	1
10	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	5	6	+	1
11	Производственная физическая культура	6	8	+	1
ВСЕГО:		<b>72</b>	<b>72</b>		1

#### 4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы, 72 часа, в том числе контактной работы – 34 часа.

##### Очная форма обучения

№ п/п	Раздел дисциплины	Контактная работа				Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов				формы контроля
		всего	лекции	практические занятия	КСР	самостоятельная работа			контроль самостоятельной работы	
						всего	самостоятельное изучение дисциплины	подготовка к лекциям и практическим занятиям	подготовка реферата	
<b>2 семестр</b>										
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	4	2	2		4		4		Входной контроль, доклад, собеседование, тестирование
2.	Социально – биологические основы физической культуры	4	4			5	3	2		тест
3.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	4	2		2	3		3		Доклад, собеседование, тестирование
4.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2	2			3	3			тест
5.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	2	2		1	4	3		1	

## 4 семестр

6.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	4	2	2		3		3			Доклад, собеседование, тестирование
7.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	2	2			3	3				тест
8.	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	2	2			3	3				тест
9.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	4	2		2	3		3			Доклад, собеседование, тест
10.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	2	2			4	3		1		тест
11.	Производственная физическая культура	2	2		1	4	3		1	1	тест
<b>Итого:</b>		<b>34</b>	24	8	2	<b>38</b>	21	15	2	<b>2</b>	зачет

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы, 72 часа, в том числе контактной работы – 8,15 часа.

**Заочная форма обучения**

№ п/ п	Раздел дисциплины	Контактная работа			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов					формы контроля
		всего	лекции	КНТР С	самостоятельная работа			контроль самостоятельной работы		
					всего	самостоятельное изучение дисциплины	Подготовка к лекциям и практическим занятиям		подготовка реферата	
<b>1 семестр</b>										
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1	1		5	1	4			Доклад, собеседование, тестирование
2.	Социально – биологические основы физической культуры	1	1		5	2	2	1		
3.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	1	1		5	2	2	1		
4.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	1	1		5	3	1	1		
5.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	1	1		6	2	2	2	1	
6.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	0,5	0,5		5,5	2	1,5	2		Доклад, собеседование,

										тестирование
7.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	0,5	0,5		5,5	2	2	1,5	1	
8.	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	0,5	0,5		5,5	3	2	0,5		
9.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	0,5	0,5		5,5	3	2	0,5	1	Доклад, собеседование, тест
10.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	0,5	0,5		5,5	3	1	1,5		
11.	Производственная физическая культура	0,5	0,5	0,15	6,35	5	0,5	0,85	1	
<b>Итого:</b>		<b>8,15</b>	<b>8</b>	0,15	<b>59,85</b>	28	20	11,85	<b>4</b>	<b>зачет</b>

### ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЛЕКЦИЙ

№	Наименование тем	Кол-во часов
1.	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	4
2.	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	4
3.	Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	4
4.	Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	4
5.	Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	2
6.	Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2
7.	Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	2
8.	Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	4
9.	Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	2
10	Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	4
11	Тема 11. Производственная физическая культура	4
	Итого:	<b>24</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### **Тема 1. 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 в 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.

### **Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.**

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических 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.

### **Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.**

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.

### **Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности .**

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины 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.

### **Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания .**

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. 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.

### **Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.**

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. Участие в спортивных соревнованиях.

#### **Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.**

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 психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

#### **Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.**

Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.

#### **Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.**

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.

#### **Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.**

Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности. Схема изложения раздела на каждом факультете: основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии; основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста; прикладные виды спорта и их элементы. Зачетные требования и нормативы по ППФП по годам обучения (семестрам) для студентов факультета.

**Тема 11. Производственная физическая культура.** 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.

#### ***Содержание методико-практических занятий (очная форма обучения)***

Методико-практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов

формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Программой предусматривается следующий перечень обязательных методико-практических занятий, связанных с лекционным курсом.

**Тема 1. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда .**

Виды производственной гимнастики. Цель и задачи производственной гимнастики. Формы, методы и средства проведения производственной гимнастики с учетом условий и характера труда.

**Тема 2. Методы оценки уровня состояния здоровья.**

Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Разработка индивидуальных программ здорового образа жизни.

**Тема 3. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.**

Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности. Управление процессом самостоятельных занятий. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов. Граница интенсивности физической нагрузки для студентов.

**Тема 4. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.**

Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля. Дневник самоконтроля. Методы 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.

## 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

При реализации программы курса «Физическая культура и спорт» в соответствии с требованиями ФГОС ВО используются различные образовательные технологии – лекция-визуализация, технология проблемного обучения, проектный метод обучения, технология «Дебаты»:

**Лекция-визуализация** представляет собой визуальную форму подачи лекционного материала средствами ТСО или аудиовидеотехники (видео-лекция). Чтение такой лекции сводится к развернутому или краткому комментированию просматриваемых визуальных материалов (натуральных объектов; картин, рисунков, фотографий, слайдов; символических, в виде схем, таблиц, графов, графиков, моделей).

**Технология проблемного обучения** – организованный преподавателем способ активного взаимодействия субъекта с проблемно- представленным содержанием обучения, в ходе которого он приобщается к объективным противоречиям научного знания и способам их решения. Учитя мыслить, творчески усваивать знания.

**Проектный метод обучения** – педагогическая технология, позволяющая создать условия, при которых студенты: самостоятельно и охотно приобретают недостающие знания из разных источников; учатся пользоваться приобретенными знаниями для решения познавательных и практических задач; приобретают коммуникативные умения, работая в различных группах; развивают исследовательские умения (умения выявления проблем, сбора информации, наблюдения, проведения эксперимента, анализа, построения гипотез, обобщения); развивают системное мышление.

Задания студентам для совместной разработки проектов могут быть предложены на первых лекционных занятиях. Обсуждением разработанных групповых проектов может завершаться курс. Примерными темами для разработки проектов могут быть:

1. Еда без вреда.
2. Вредные привычки, как научиться жить без них?
3. Жить здорово – здорово! (разработка проекта рекомендаций по здоровому образу

жизни).

4. Закаливание – секрет долголетия.
5. Правила здорового образа жизни.
6. Маленькие дозы – большие неприятности (разработка правил пользования компьютером, сотовым телефоном и др.).

**Технология «Дебаты»** – это система структурных дискуссий, в которой две или более команд выдвигают свои аргументы и контраргументы по поводу предложенного тезиса, чтобы убедить судей в своей правоте.

Дебаты как развивающая технология помогает студентам: расширять общекультурный кругозор; развивать интеллектуальные способности; развивать исследовательские и организаторские навыки; развивать творческие качества; развивать коммуникативные умения. Примерные темы дебатов на занятиях по дисциплине «Физическая физкультура и спорт»:

1. Спорт положительно влияет на жизнь человека.
2. Занятия физической культуры и спортом – норма для всех без исключения.
3. Здоровье человека зависит от генетического «фона».
4. На физическое развитие влияют в основном наследственные факторы.
5. У людей, занятых в сфере интеллектуального труда, двигательная активность ограничена.
6. Спорт оказывает благоприятное влияние на человека в любом возрасте.
7. Спорт и физическая культура являются средством профилактики различных поражений современного общества (алкоголизм, наркомания, криминализация).
8. Окружающая среда – залог здорового образа жизни и долголетия.

Синхронное взаимодействие обучающегося с преподавателем может осуществляться с помощью чата, созданного по дисциплине «Физическая культура и спорт» на платформе «Moodle»

<http://www.moodle.ugsha.ru/course/category.php?id=378>

Чат предназначен для обсуждения учебного материала в онлайн режиме в течение времени, предназначенного для освоения дисциплины.

Асинхронное обучение в виде самостоятельной работы и контроля самостоятельной работы по дисциплине включает:

- самоподготовку к учебным занятиям по конспектам, учебной и научной литературе, с помощью электронных ресурсов и реальных книжных ресурсов библиотеки;
- оформление и подготовка докладов по анализу литературных источников отечественных и зарубежных исследователей;
- выступление обучающихся с презентациями по изученному материалу;
- подготовка к текущему тестированию по разделам дисциплины (изучение учебных тем).

Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, должен составлять не менее 20 процентов от всего объема аудиторных занятий.

### **Программа проведения активных и интерактивных занятий**

№п/п	наименование темы	Часы, очная форма/ заочная форма	интерактивные лекции, час, очное/заочное	виды активных интерактивных практических занятий, час	
				Проектный метод обучения	Технология «Дебаты»
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2/-			2
2.	Социально - биологические основы физической культуры	-			
3.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	2/1	2/1		
4.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2/-		2	

5.	Профессионально- прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	-/1			-/1
<b>итого</b>		<b>6/2</b>	<b>2/1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>

### **Организация образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Обучение по дисциплине «Физическая культура и спорт» лиц относящихся к категории инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся. В случае возникновения необходимости обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья в вузе предусматривается создание специальных условий, включающих в себя использование специальных образовательных программ, методов воспитания, дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания вуза и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

При получении высшего образования обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются бесплатно учебная литература, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков. С учетом особых потребностей обучающимся с ограниченными возможностями здоровья обеспечивается предоставление учебных, лекционных материалов в электронном виде.

### **6. ПРИМЕРНЫЕ ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Фонд оценочных средств, сформированный для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт» разработан на основании следующих документов:

-Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

- приказа Минобрнауки РФ от 19.12.2013 № 1367 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры».

Фонд оценочных средств представлен в приложении рабочей программы и включает в себя:

- перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы;

- описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания;

- типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы;

- методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций.

Форма промежуточной (по итогам изучения курса) аттестации – зачет.

### **7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ**

1. Настин А.А. Физическая культура и спорт: краткий курс лекций / А.А. Настин - Димитровград: Технологический институт – филиал УлГАУ, 2019.- 74 с. — Текст : электронный //ЭОС Технологического института-филиала УлГАУ: [сайт]. - URL: [http://tiugsha.ru/doc/annotacii\\_rp/23.03.03\\_ettmik/b1b33.html](http://tiugsha.ru/doc/annotacii_rp/23.03.03_ettmik/b1b33.html) - Режим доступа: для авторизир. пользователей

## 8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### а) основная литература:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник/ Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Кикоть В.Я. – Электрон. текстовые данные. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. – 431 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15491>
2. Барчуков, И. С. Физическая культура [Текст] : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / под ред. Н.Н. Маликова. – 6-е изд., стер. – М. : Академия, 2013. – 528 с.
3. Кузнецов, В. С. Теория и методика физической культуры [Текст]: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2012. – 416 с.
4. Лысова, И.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Лысова И.А. – Электрон. текстовые данные. – М.: Московский гуманитарный университет, 2011. – 161 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625>
5. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст]: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование" / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 11-е изд., стер. – М. : Академия, 2013. – 480 с.
6. Шулятьев, В.М. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шулятьев В.М., Побыванец В.С. – Электрон. текстовые данные. – М.: Российский университет дружбы народов, 2012. – 288 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22227>

### б) дополнительная литература:

1. Артамонова, Л.Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Артамонова Л.Л., Панфилов О.П., Борисова В.В. – Электрон. текстовые данные. – М.: Владос- Пресс, 2010. – 389 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/14172>
2. Барчуков, И. С. Физическая культура и спорт. Методология, теория, практика [Текст]: допущено УМО по направлениям педагогического образования в качестве учебного пособия для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению "Педагогика" / под ред. Н.Н.Маликова. – 3-е изд., стер. – М: Издательский центр "Академия", 2009. – 528 с.
3. Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта [Текст] : рекомендовано УМО по специальностям педагогическим объединением по специальностям педагогического образования в качестве учебного пособия для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 033100 – Физическая культура / Б. Р. Голощапов. – 6-е изд., стер. – М : Издательский центр "Академия", 2009. – 320 с.
4. Горбунов, Г. Д. Психология физической культуры и спорта [Текст] : рекомендовано УМО высших учебных заведений РФ по образованию в области физической культуры в качестве учебника для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению "Физическая культура" / Г. Д. Горбунов, Е. Н. Гогун. – М : Издательский центр "Академия", 2009. – 256 с.
5. Кобяков, Ю. П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни [Текст]: рекомендовано УМО по специальностям педагогического образования в качестве учебного пособия для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 050720.65(033100) – физическая культура / Ю. П. Кобяков. – М. : Феникс, 2012. – 252 с.
6. Лечебная физическая культура [Текст]: допущено Министерством образования РФ в качестве учебника для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья" (адаптивная физическая культура) / под ред. С.Н. Попова. – 7-е изд., стер. – М : Издательский центр "Академия", 2009. – 416 с.
7. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : рекомендовано УМО по специальностям педагогического образования в качестве учебного пособия для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности "Физическая культура" / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – изд. 8-е, стер. – М : Издательский центр "Академия", 2010. – 478 с.

**б) дополнительная литература (2019):**

1. Бабиянц, К. А. Физическая культура как способ формирования позитивного самоотношения у студентов вуза : учебное пособие, дополненное и переработанное / К. А. Бабиянц, Е. В. Коломийченко. — Ростов-на-Дону, Таганрог : Издательство Южного федерального университета, 2018. — 101 с. — ISBN 978-5-9275-3055-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/87944.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова. — М. : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 64 с. — ISBN 978-5-4263-0617-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/79030.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей
3. Кузнецов, И. А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп : учебное пособие / И. А. Кузнецов, А. Э. Буров, И. В. Качанов. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 154 с. — ISBN 978-5-4486-0476-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/79436.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей
4. Татарова, С. Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов / С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — М. : Научный консультант, 2017. — 211 с. ISBN 978-5-9909615-6-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/75150.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей
5. Физическая культура и физическая подготовка : учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть [и др.] ; под редакцией И. С. Барчукова, В. Я. Кикотя. — М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. — 430 с. — ISBN 978-5-238-01157-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/81709.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

в) Программное обеспечение и информационные справочные системы

Программное обеспечение

№п /п	Вид учебного занятия	Наименование программного обеспечения	Функция программного обеспечения		
			контроль	моделирующая	обучающая
1	Лекция	Операционная система: Cal- culate Linux Интернет браузер: Firefox Офисное приложение: Li- breOffice, Мультимедиа: SMplayer Графический редактор: gThumb	-	-	+
2	Практические занятия	Операционная система: Cal- culate Linux Интернет браузер: Firefox Офисное приложение: Li- breOffice, Мультимедиа: SMplayer Графический редактор: gThumb	+	-	+

**Электронные полнотекстовые ресурсы научной библиотеки**

Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия документа	Адрес в сети Интернет
<p><b>Электронная библиотечная система IPRbooks</b>                      Договор 4692/18 от 29.11.2018г.,                      Договор 4693/18 от 29.11.2018г.                      Полнотекстовая электронная библиотека. Базовая (полная) версия «Премиум», коллекция издательства «Квадро», коллекция Дашков и К., коллекция Инфра –инженерия</p>	<p>01.12.2018 -30.11.2019                      01.12.2018 -30.11.2019</p>	<p><a href="http://www.iprbookshop.ru">http://www.iprbookshop.ru</a></p>
<p><b>Электронная библиотечная система издательства «Лань»</b>                      Договор 251/18 от 20.11.2018 Коллекция «Технологии пищевых производств – Издательство «Гиорд» ЭБС «Лань».                      Договор 14/159 от 18.02.2019 г. Полнотекстовая электронная библиотека. Пакет «Ветеринария и сельское хозяйство»                      Доступ по IP адресам университета, с личных компьютеров через ezproху без ограничения числа пользователей</p>	<p>01.12.2018 -30.11.2019                      01.04.2019 -31.03.2020</p>	<p><a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a></p>
<p><b>Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU</b>                      Договор SU-23-01/2013 от 11.02.2013                      Договор № 18/14 от 18 апреля 2014г.                      Договор № SU-06-13/2016 от 13.12.2016.                      Договор № SU-27-11/2017 от 27.11.2017 г.                      Электронные полнотекстовые версии научных журналов. Доступ по IP адресам вуза, с личных компьютеров через ezproху без ограничения числа пользователей</p>	<p>01.01.2013-31.12.2013                      Архив до 31.12. 2023                      01.01.2014 - 31.12.2014                      Архив до 31.12.2024                      01.01.1207 - 31.12.2017                      Архив до 31.12.2027                      01.01.2018- 31.12.2018                      Архив до 31.12.2028</p>	<p><a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a></p>
<p><b>Электронная библиотечная система "AgriLib"</b>                      Лицензионный договор № 7 от 02.02.2019 г. Полнотекстовая электронная библиотека. Базовая совмещенная версия ЭБС ФГБОУ ВПО РГАЗУ.                      Доступ с личных компьютеров по индивидуальному логину/пароллю без ограничения числа пользователей</p>	<p>С 02.02.2019                      Пролонгация                      Пункт 7.1</p>	<p><a href="http://ebs.rgazu.ru/">http://ebs.rgazu.ru/</a></p>
<p><b>База данных Polpred.com</b>                      Письмо №3330/7 от 01.08.2013 г. ООО «Полпред справочники»                      Полнотекстовый постоянно пополняемый. База данных Polpred.com обзор СМИ. Доступ по IP адресам вуза, с личных компьютеров через ezproху без ограничения числа пользователей</p>	<p>С 01.09.2014                      Пролонгация</p>	<p><a href="http://polpred.com">http://polpred.com</a></p>
<p><b>Справочно-правовая система «Гарант»</b>                      Договор № 312/058/2007 от 12.02.2007г. о взаимном сотрудничестве. Дополнительное соглашение от 04.12.2017 г. федеральная государственная информационная система                      Доступ с компьютеров читального зала НБ</p>	<p>Не ограничен</p>	<p>В интрасети</p>
<p><b>Национальная электронная библиотека (НЭБ)</b>                      Договор 101/НЭБ/1029 от 28.10.2015 федеральная государственная информационная система. Доступ с компьютеров библиотеки</p>	<p>Не ограничен</p>	<p><a href="http://нэб.рф">http://нэб.рф</a></p>
<p><b>Научная электронная библиотека Science index</b>                      Лицензионный договор Science index от 07 июня 2018 №7419/2018                      Локальная сеть университета</p>	<p>07.06.2018-05.07.2019</p>	<p><a href="https://elibrary.ru/">https://elibrary.ru/</a></p>
<p>Национальная подписка <b>WoS</b>                      Сублицензионный договор от 02 апреля 2018 №WoS/1106                      Локальная сеть университета</p>	<p>02.04.2018-31.12.2018</p>	<p><a href="http://webofscience.com">http://webofscience.com</a></p>
<p>Национальная подписка <b>Scopus</b>                      Сублицензионный договор от 10 мая 2018 №Scopus/1106                      Локальная сеть университета</p>	<p>10.05.2018-31.12.2018</p>	<p><a href="https://www.scopus.com">https://www.scopus.com</a></p>
<p><b>CrossRef</b>                      Договор от 08 февраля 2019 № CRNA-1319-19 международная система библиографических ссылок. Доступ по логину и паролю</p>	<p>08.02.2019-31.12.2019</p>	<p><a href="https://www.crossref.org/">https://www.crossref.org/</a></p>
<p><b>Электронная библиотечная система Ульяновского ГАУ</b>                      Свидетельство о регистрации средства массовой информации ЭЛ № ФС 77-69434 от 14 апреля 2017 г.                      Полнотекстовая электронная библиотека. Учебные пособия и учебно-методические издания по направлениям, реализуемым в вузе. Доступ с личных компьютеров по индивидуальному логину/пароллю без ограничения числа пользователей</p>	<p>бессрочный</p>	<p><a href="http://lib.ugsha.ru">http://lib.ugsha.ru</a></p>

**Электронные полнотекстовые ресурсы научной библиотеки (редакция от 10.12.2019)**

Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия документа	Адрес в сети Интернет
<p><b>Электронная библиотечная система IPRbooks</b>                      Договор 4692/18 от 29.11.2018г.,                      договор 4693/18 от 29.11.2018                      Полнотекстовая электронная библиотека. Базовая (полная) версия «Премиум», коллекция издательства «Квадро», коллекция Дашков и К., коллекция Инфра –инженерия                      Договор 5881/19 от 12.11.2019 г.                      Полнотекстовая электронная библиотека. Базовая (полная) версия «Премиум», коллекция издательства «Квадро», коллекция Дашков и К., коллекция Инфра –инженерия, коллекция СПО</p>	<p>01.12.2018 - 30.11.2019                      01.12.2018 - 30.11.2019                       01.12.2019 -30.11.2020</p>	<p><a href="http://www.iprbookshop.ru">http://www.iprbookshop.ru</a>.</p>
<p><b>Электронная библиотечная система издательства «Лань»</b>                      Договор 251/18 от 20.11.2018                      Коллекция «Технологии пищевых производств – Издательство «Гиорд» ЭБС «Лань».                      Договор 248/19 от 11.11.2019 г.                      Коллекция «Технологии пищевых производств – Издательство «Гиорд» ЭБС «Лань».                      Договор 14/159 от 18.02.2019 г.                      Полнотекстовая электронная библиотека. Пакет «Ветеринария и сельское хозяйство»                      Доступ по IP адресам вуза, с личных компьютеров через ezproxy без ограничения числа пользователей</p>	<p>01.12.2018 - 30.11.2019                       01.12.2019 -30.11.2020                       01.04.2019 - 31.03.2020</p>	<p><a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a></p>
<p><b>Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU</b>                      Договор SU-23-01/2013 от 11.02.2013                      Договор № 18/14 от 18 апреля 2014г.                      Договор № SU-06-13/2016 от 13.12.2016.                      Договор № SU-27-11/2017 от 27.11.2017 г.                      Электронные полнотекстовые версии научных журналов, 60 названий Доступ по IP адресам вуза, с личных компьютеров через ezproxy без ограничения числа пользователей</p>	<p>01.01.2013-31.12.2013                      Архив до 31.12. 2023                      01.01.2014 - 31.12.2014                      Архив до 31.12.2024                      01.01.2017 - 31.12.2017                      Архив до 31.12.2027                      01.01.2018- 31.12.2018                      Архив до 31.12.2028</p>	<p><a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a></p>
<p><b>Электронная библиотечная система "AgriLib"</b>                      Лицензионный договор № 7 от 2.02.2019 г.                      Полнотекстовая электронная библиотека. Базовая совмещенная версия ЭБС ФГБОУ ВО РГАЗУ.                      Доступ с личных компьютеров по индивидуальному логину/пароллю без ограничения числа пользователей</p>	<p>Пролонгация                      Пункт 7.1</p>	<p><a href="http://ebs.rgazu.ru/">http://ebs.rgazu.ru/</a></p>
<p><b>База данных Polpred.com</b>                      Письмо №3330/7 от 01.08.2013 г. ООО «Полпред справочники». Соглашение от 28.10.2019 г.                      Полнотекстовый постоянно пополняемый. База данных Polpred.com обзор СМИ.                      Доступ по IP адресам вуза, с личных компьютеров через ezproxy без ограничения числа пользователей</p>	<p>28.10.2019                      Пролонгация</p>	<p><a href="http://polpred.com">http://polpred.com</a></p>
<p><b>Справочно-правовая система «Гарант»</b>                      Договор № 312/058/2007 от 12.02.2007г. о взаимном сотрудничестве. Дополнительное соглашение от 04.12.2017г.                      федеральная государственная информационная система                      Доступ с компьютеров читального зала НБ</p>	<p>Не ограничен</p>	<p>В интрасети</p>
<p><b>Национальная электронная библиотека (НЭБ)</b>                      Договор 101/НЭБ/1029-п от 10.06.2019                      федеральная государственная информационная сис-</p>	<p>Не ограничен</p>	<p><a href="http://нэб.рф">http://нэб.рф</a></p>

тема Доступ с компьютеров библиотеки		
<b>Научная электронная библиотека Science index</b> Лицензионный договор Science index от 18 июня 2019 №7419/2019 Локальная сеть университета	18.06.2019-05.07.2020	<a href="https://elibrary.ru/">https://elibrary.ru/</a>
Национальная подписка <b>Scopus</b> Сублицензионный договор от 10 мая 2018 №Scopus/1106 Сублицензионный договор от 09 октября 2019 №Scopus/1249 Локальная сеть университета	10.05.2018-31.12.2018  09.10.2019- 31.12.2019	<a href="https://www.scopus.com">https://www.scopus.com</a>
Национальная подписка <b>WoS</b> Сублицензионный договор от 05 сентября 2019 года №WoS/1249 Локальная сеть университета	05.09.2019-31.12.2019	<a href="http://webofscience.com">http://webofscience.com</a>
<b>CrossRef</b> от 08 февраля 2019 № CRNA-1319-19 Международная система библиографических ссылок Доступ по логину и паролю	08.02.2019-31.12.2019	<a href="https://www.crossref.org/">https://www.crossref.org/</a>
<b>Электронная библиотечная система Ульяновского ГАУ</b> Свидетельство о регистрации средства массовой информации ЭЛ № ФС 77-69434 от 14 апреля 2017 г. Полнотекстовая электронная библиотека. Полнотекстовая электронная библиотека. Учебные пособия и учебно-методические издания по направлениям, реализуемым в вузе. Доступ с личных компьютеров по индивидуальному логину/паролю без ограничения числа пользователей	бессрочный	<a href="http://lib.ugsha.ru">http://lib.ugsha.ru</a>

**г) периодические издания:**

Наименование журнала	Годы подписки (или выпуска)	Местонахождение
Физкультура и спорт	2006-2017	Читальный зал, ул.Куйбышева, д. 310
	2001-2003, 2005-2017	Читальный зал, ул.Куйбышева, д. 310
Физкультура и спорт	2006-2017	Читальный зал, ул.Куйбышева, д. 310

## в) Электронные полнотекстовые ресурсы научной библиотеки

(редакция от 12.05.2020)

Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия документа	Адрес в сети Интернет
<p><b>Электронная библиотечная система IPRbooks</b>  Договор 5881/19 от 12.11.2019 г.  Полнотекстовая электронная библиотека. Базовая (полная) версия «Премиум», коллекция издательства «Квадро», коллекция Дашков и К., коллекция Инфра – инженерия, коллекция СПО  Доступ предоставляется по IP адресам вуза, с личных компьютеров через ezproху без ограничения числа пользователей</p>	<p>01.12.2019 – 30.11.2020</p>	<p><a href="http://www.iprbookshop.ru">http://www.iprbookshop.ru</a></p>
<p><b>Электронная библиотечная система издательства «Лань»</b>  Договор 248/19 от 11.11.2019 г.  Коллекция «Технологии пищевых производств – Издательство «Гиорд» ЭБС «Лань».  Договор № 305/20 на оказание услуг по предоставлению доступа к электронным экземплярам произведений научного, учебного характера, составляющим базу данных ЭБС «Лань»  Пакет «Ветеринария и сельское хозяйство»  Договор № СЭБ НВ-170 от 24 декабря 2019 г.  "Сетевая электронная библиотека аграрных вузов"  Доступ предоставляется по IP адресам вуза, с личных компьютеров через ezproху без ограничения числа пользователей</p>	<p>01.12.2019 - 30.11.2020</p> <p>01.04.2020 – 31.03.2021</p> <p>24.12.2019 - 31.12.2022</p>	<p><a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a></p>
<p><b>Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU</b>  Договор SU-23-01/2013 от 11.02.2013  Электронные полнотекстовые версии научных журналов, 60 названий  Договор № 18/14 от 18 апреля 2014г.  Электронные полнотекстовые версии научных журналов, 60 названий  Договор № SU-06-13/2016 от 13.12.2016.  Электронные полнотекстовые версии научных журналов, 60 названий  Договор № SU-27-11/2017 от 27.11.2017 г.  Электронные полнотекстовые версии научных журналов, 60 названий  Доступ по IP адресам вуза, с личных компьютеров через ezproху без ограничения числа пользователей</p>	<p>01.01.13-31.12.13 Архив до 31.12. 23</p> <p>01.01.14 - 31.12.14 Архив до 31.12.24</p> <p>01.01.17 - 31.12.17 Архив до 31.12.27</p> <p>01.01.18- 31.12.18 Архив до 31.12.28</p>	<p><a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a></p>

<p><b>Электронная библиотечная система "AgriLib"</b>  Лицензионный договор № 7 от 02.02.2019 г.  <a href="http://ebs.rgazu.ru/">http://ebs.rgazu.ru/</a>  Полнотекстовая электронная библиотека.  Базовая совмещенная версия ЭБС ФГБОУ ВО РГАЗУ.  Доступ с личных компьютеров по индивидуальному логину/паролю без ограничения числа пользователей</p>	<p>С 02.02.2019 г.  с пролонгацией.  Пункт 7.1</p>	<p><a href="http://ebs.rgazu.ru/">http://ebs.rgazu.ru/</a></p>
<p><b>База данных Polpred.com</b>  Соглашение от 28.10.2019 г.  <a href="http://polpred.com">http://polpred.com</a>  Полнотекстовый постоянно пополняемый.  База данных Polpred.com обзор СМИ.  Доступ по IP адресам вуза, с личных компьютеров через ezпроху без ограничения числа пользователей</p>	<p>С 28.10.2019г.  Пролонгация</p>	<p><a href="http://polpred.com">http://polpred.com</a></p>
<p><b>Справочно-правовая система «Гарант»</b>  Договор № 312/058/2007 от 12.02.2007г. о взаимном сотрудничестве. Дополнительное соглашение от 04.12.2017г.  Доступ с компьютеров читального зала НБ</p>	<p>Не ограничен</p>	<p>В интранети</p>
<p><b>Национальная электронная библиотека (НЭБ)</b>  Договор 101/НЭБ/1029-п от 10.06.2019 о предоставлении доступа к НЭБ  федеральная государственная информационная система  Доступ с компьютеров библиотеки</p>	<p>Бессрочный</p>	<p><a href="http://нэб.рф">http://нэб.рф</a></p>
<p><b>Научная электронная библиотека Science index</b>  Лицензионный договор Science index от 18 июня 2019 №7419/2019  Локальная сеть университета</p>	<p>18.06.2019-  05.07.2020</p>	<p><a href="https://elibrary.ru/">https://elibrary.ru/</a></p>
<p><b>CrossRef</b>  Договор от 14.01.2020 №CRNA-1932-19  Международная система библиографических ссылок  Доступ по логину и паролю</p>	<p>01.01.2020-  31.12.2020</p>	<p><a href="https://www.crossref.org/">https://www.crossref.org/</a></p>
<p><b>Электронная библиотечная система Ульяновского ГАУ</b>  Свидетельство о регистрации средства массовой информации  ЭЛ № ФС 77-69434 от 14.04.2017 г.  Полнотекстовая электронная библиотека.  Учебные пособия и учебно-методические издания по направлениям, реализуемым в вузе.  Доступ с личных компьютеров по индивидуальному логину/паролю без ограничения числа пользователей</p>	<p>Постоянно</p>	<p><a href="http://lib.ugsha.ru">http://lib.ugsha.ru</a></p>

#### д) интернет-ресурсы:

1. Министерство образования и науки Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа. – <https://minobrnauki.gov.ru/>, свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.
2. Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс]. – Режим доступа. – <http://www.edu.ru>, свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.
3. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа. – <http://window.edu.ru>, свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.
4. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [Электронный ресурс]. – Режим доступа. – <http://fcior.edu.ru>, свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.
5. Министерство сельского хозяйства РФ [Электронный ресурс]. – Режим доступа. – <http://mcx.ru/>, свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.
6. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]. – Режим доступа. – <http://elibrary.ru/>, свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.
7. Сельскохозяйственная электронная библиотека знаний [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.cnshb.ru/akdil/>, свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.
8. Центральная научная сельскохозяйственная библиотека Россельхозакадемии [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.cnshb.ru/>, свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.
9. Информационно-справочный портал. Проект Российской государственной библиотеки для молодежи [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [www.library.ru](http://www.library.ru), свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.
10. [http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set/](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/) – Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует примерной программе дисциплины "Физическая культура и спорт" для высших учебных заведений
11. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> – Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно- методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры
12. <http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры.
13. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> – Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.
14. <http://kzg.narod.ru/> – Журнал «Культура здоровой жизни».

<p>Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения</p>	<p>Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)</p>
<p>Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации № 210 «Лекционная аудитория» Комплект учебной мебели для преподавателя, Комплект учебной мебели для обучающихся на 80 мест, Мультимедийное оборудование: Интерактивная доска SCREEN MEDIA I-82SA-1шт; Монитор «LG-19» S19A10N-1шт; Проектор BenQ MX 813 ST-1 шт; Доска аудиторная 3-х секционная. Системный блок «Formoza»-1шт., Кабель HDMI 15 м черный – 1 шт., Колонки SVEN SPS-611S - 1 шт; Операционная система: Calculate Linux; Интернет браузер: Firefox; Офисное приложение: LibreOffice; Мультимедиа: SMplayer; Графический редактор: gThumb</p>	<p>433511, Ульяновская область, г. Димитровград, ул. Куйбышева, д.310</p>
<p>Спортивный зал (универсальный) Инвентарь, оборудование: Крепление лыжное 75 мм-1шт; Мяч б/б-1шт; Мяч в/б Микассо-1шт; Мяч гимнастический-1шт; Мяч н/теннис-10шт; Мяч ф/б-2шт; Мяч футбольный-1шт; Наколенник в/б-1шт; Ракетка б/т-2шт; Ракетка теннисная -2шт; Сетка волейбольная-1шт; Сетка волейбольная в мешке-1шт; Сетка ФАН для спортзала на окна-4шт; Скакалка Бадминтон – ракетка-2шт; Ботинки лыжные Spine NNN р.37-р.44-1шт; Ботинки лыжные 37-46-1шт; Ботинки лыжные 44-46-1шт; Ботинки лыжные ЛБ 1002 нат.-1шт; Ботинки лыжные ЛБ 3001-1шт; Гири 16 кг, 2101360122 -1шт; Гриф-1шт; штанги*1800мм*30мм-1шт; Диск обрезиненный черный*31 мм 10 кг,-2шт; Диск обрезиненный черный*31 мм 15 кг-2шт; Диск обрезиненный черный*31 мм 20 кг-2шт; Диск обрезиненный черный*31 мм 5 кг-2шт; Жакет для поддержки на воде-1шт; Канат для лазания ч/б 6 м*40 мм-1шт; Канат для перетягивания 8 м*30 мм-1шт; Кольцо баскетбольное №7 корзина б/сетки * 450 мм-2шт; Лавка-1шт; Лыжи 195 см-205 см -1шт; Лыжи беговые 190 см-1шт; Лыжи дер.-пласт.180-185см-1шт; Лыжи дер.-пласт.185-210 см-1шт; Лыжи пластиковые 180 см, 190 см, 195 см-1шт; Лыжи пластиковые 185 - 205 см-1шт; Лыжи с ботинками и палками-1шт; Мат гимнастический 2,0*1,0*0,1м-1шт; Матрас Соната 2-х местный, 2.101.06.01427-1шт; Медицинбол -1шт; Медицинбол 3 кг,-1шт; Мостик гимнастический приставной, -1шт;</p>	<p>433511, Ульяновская область, г. Димитровград, ул. Куйбышева, д.310</p>

<p>Мяч б/б Спалдинг-1шт;  Мяч б/б Спалдинг ТФ-500-1шт; Мяч б/б Спэлдинг ТФ-250-1шт;  Мяч волейбольный-1шт;  Мяч ф/б SELECT Арена-1шт;  Набор н/тен. 2 ракетки + сетка-1шт;  Обруч утяжеленный-1шт;  Палки лыжные 140, 145, 150, 155 см-1шт;  Палки лыжные 160 - 170 см,-1шт;  Палки лыжные 170 см-1шт;  Палки лыжные алюм.130-140 см-1шт;  Палки лыжные алюм.155-170 см-1шт;  Палки лыжные р.140-1шт;  Палки лыжные р.155-1шт;  Палки лыжные р.160-1шт;  Парта с двумя стульями-1шт;  Сетка б/б №3 цветная, 2.101.06.00844-1шт;  Сетка для бадминтона 0,76*6 м с тросом черная-1шт;  Скакалка-5шт;  Скамейка 3-х м.-1шт;  Скамья 3-х местная-1шт;  Стол компьютерный -1шт;  Стол под аппаратуру (компьютерный)-1шт;  Стол преподавательский-1шт;  Стул преподавательский-1шт;  Стул черный-1шт;  Турник настенный-2шт;  Часы шахматные электронные,-1шт;  Шкаф для документов-1шт;  Шкаф для документов 2000*600*400 с ящиками (пенал)- 1шт;  Шкаф металлический -1шт;  Палатка "Дунай"-1шт;  Стол для настольного тенниса с сеткой START LINE OLYMPIC-1шт;  Стол теннисный STARTLINECOMPACT-1шт;  Скамья многофункциональная ASB1000-1шт;  Штанга 170 кг. дл.гр.183см.- 1шт;  Стенка гимнастическая шведская 1000*2300 мм-2шт;  Щит баскетбольный из оргстекла *1800*1050 -2шт;  Скамейка гимнастическая 3 м метал .ножки-1шт</p>	
<p>Помещение для самостоятельной работы (читальный зал библиотеки)  Компьютеры: Intel(R) Celeron(R) CPU 1.70GHz / ОЗУ 384Мб - 4 шт. с выходом в сеть Интернет, столы и стулья на 80 посадочных мест.  Офисный пакет Microsoft Office Professional Plus 2007 Rus  Архиватор 7-zip.  Microsoft Open License 62300500ZZE0906 от 14.06.2007г.  Программное обеспечение «Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат.ВУЗ» . Договор № 18 от 28 мая 2019г.</p>	<p>433511,  Ульяновская область,  г. Димитровград,  ул. Куйбышева, д.310</p>

**9.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**  
(редакция от 30.08.2019)

<p><b>Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения</b></p>	<p><b>Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)</b></p>
<p>Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации № 210 «Лекционная аудитория» Комплект учебной мебели для преподавателя, Комплект учебной мебели для обучающихся на 80 мест, Мультимедийное оборудование: Интерактивная доска SCREEN MEDIA I-82SA-1шт; Монитор «LG-19» S19A10N-1шт; Проектор BenQ MX 813 ST-1 шт; Доска аудиторная 3-х секционная. Системный блок «Formoza»-1шт., Кабель HDMI 15 м черный – 1 шт., Колонки SVEN SPS-611S - 1 шт; Операционная система: Calculate Linux; Интернет браузер: Firefox; Офисное приложение: LibreOffice; Мультимедиа: SMplayer; Графический редактор: gThumb</p>	<p>433511, Ульяновская область, г. Димитровград, ул. Куйбышева, д.310</p>
<p>Спортивный зал (универсальный) Инвентарь, оборудование: Крепление лыжное 75 мм-1шт; Мяч б/б-1шт; Мяч в/б Микассо-1шт; Мяч гимнастический-1шт; Мяч н/теннис-10шт; Мяч ф/б-2шт; Мяч футбольный-1шт; Наколенник в/б-1шт; Ракетка б/т-2шт; Ракетка теннисная -2шт; Сетка волейбольная-1шт; Сетка волейбольная в мешке-1шт; Сетка ФАН для спортзала на окна-4шт; Скакалка Бадминтон – ракетка-2шт; Ботинки лыжные Spine NNN р.37-р.44-1шт; Ботинки лыжные 37-46-1шт; Ботинки лыжные 44-46-1шт; Ботинки лыжные ЛБ 1002 нат.-1шт; Ботинки лыжные ЛБ 3001-1шт; Гири 16 кг, 2101360122 -1шт; Гриф-1шт; штанги*1800мм*30мм-1шт; Диск обрезиненный черный*31 мм 10 кг,-2шт; Диск обрезиненный черный*31 мм 15 кг-2шт; Диск обрезиненный черный*31 мм 20 кг-2шт; Диск обрезиненный черный*31 мм 5 кг-2шт; Жакет для поддержки на воде-1шт; Канат для лазания ч/б 6 м*40 мм-1шт; Канат для перетягивания 8 м*30 мм-1шт; Кольцо баскетбольное №7 корзина б/сетки * 450 мм-2шт; Лавка-1шт; Лыжи 195 см-205 см -1шт; Лыжи беговые 190 см-1шт; Лыжи дер.-пласт.180-185см-1шт; Лыжи дер.-пласт.185-210 см-1шт; Лыжи пластиковые 180 см, 190 см, 195 см-1шт; Лыжи пластиковые 185 - 205 см-1шт; Лыжи с ботинками и палками-1шт; Мат гимнастический 2,0*1,0*0,1м-1шт;</p>	<p>433511, Ульяновская область, г. Димитровград, ул. Куйбышева, д.310</p>

<p> Матрас Соната 2-х местный, 2.101.06.01427-1шт;  Медицинбол -1шт;  Медицинбол 3 кг,-1шт;  Мостик гимнастический приставной, -1шт;  Мяч б/б Спалдинг-1шт;  Мяч б/б Спалдинг ТФ-500-1шт; Мяч б/б Спэлдинг ТФ-250-1шт;  Мяч волейбольный-1шт;  Мяч ф/б SELECT Арена-1шт,  Набор н/тен. 2 ракетки + сетка-1шт;  Обруч утяжеленный-1шт;  Палки лыжные 140, 145, 150, 155 см-1шт;  Палки лыжные 160 - 170 см,-1шт;  Палки лыжные 170 см-1шт;  Палки лыжные алюм.130-140 см-1шт;  Палки лыжные алюм.155-170 см-1шт;  Палки лыжные р.140-1шт;  Палки лыжные р.155-1шт;  Палки лыжные р.160-1шт;  Парта с двумя стульями-1шт;  Сетка б/б №3 цветная, 2.101.06.00844-1шт;  Сетка для бадминтона 0,76*6 м с тросом черная-1шт;  Скакалка-5шт;  Скамейка 3-х м.-1шт;  Скамья 3-х местная-1шт;  Стол компьютерный -1шт;  Стол под аппаратуру (компьютерный)-1шт;  Стол преподавательский-1шт;  Стул преподавательский-1шт;  Стул черный-1шт;  Турник настенный-2шт;  Часы шахматные электронные,-1шт;  Шкаф для документов-1шт;  Шкаф для документов 2000*600*400 с ящиками (пенал)- 1шт;  Шкаф металлический -1шт;  Палатка "Дунай"-1шт;  Стол для настольного тенниса с сеткой START LINE OLYMPIC-1шт;  Стол теннисный STARTLINECOMPACT-1шт;  Скамья многофункциональная ASB1000-1шт;  Штанга 170 кг. дл.гр.183см.- 1шт;  Стенка гимнастическая шведская 1000*2300 мм-2шт;  Щит баскетбольный из оргстекла *1800*1050 -2шт;  Скамейка гимнастическая 3 м метал .ножки-1шт </p>	
<p> Помещение для самостоятельной работы (читальный зал библиотеки)  Компьютеры: Intel(R) Celeron(R) CPU 1.70GHz / ОЗУ 384Мб - 4 шт. с выходом в сеть Интернет, столы и стулья на 80 посадочных мест.  Офисный пакет Microsoft Office Professional Plus 2007 Rus  Архиватор 7-zip.  Microsoft Open License 62300500ZZE0906 от 14.06.2007г.  Программное обеспечение «Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат.ВУЗ» . Договор № 18 от 28 мая 2019г. </p>	<p> 433511,  Ульяновская область,  г. Димитровград,  ул. Куйбышева, д.310 </p>

## 10. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Во время теоретического обучения студентам читаются лекции и проводятся методико-практические занятия, нацеленные на усвоение и закрепление материалов по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Самостоятельная работа студентов направлена на теоретическую, методическую и практическую подготовку в области физической культуры и спорта, а также психофизическую подготовку к будущей профессиональной деятельности. Зачёт по теоретическому и методико-практическому курсу может проводиться в устной или письменной формах, удобной студенту и преподавателю, по ответам на тестовые задания.

### Темы для самостоятельного изучения:

1. Ценности физической культуры.
2. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
3. Критерии эффективности здорового образа жизни.
4. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
5. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
6. Зоны и интенсивность физических нагрузок.
7. Характер содержания занятий в зависимости от возраста.
8. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
9. Общественные студенческие спортивные организации.
10. Современные популярные системы физических упражнений.
11. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки.
12. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
13. Методика подбора средств ППФП.
14. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе.
15. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
16. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
17. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве.
18. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

### Примеры контрольных вопросов:

1. Дайте определение основным понятиям теории физической культуры, ее компонентам.
2. Сформулируйте цель, задачи и опишите формы организации физического воспитания.
3. Назовите задачи физического воспитания студентов в вузе.
4. Что такое здоровье?
5. Какие факторы окружающей среды влияют на здоровье человека?
6. Укажите в часах минимальную норму двигательной активности студента в неделю.
7. Укажите важный принцип закаливания организма.
8. Какие средства используются лечебной физической культурой?
9. Как внешние и внутренние факторы влияют на умственную работоспособность?
10. Какие закономерности можно проследить в изменении работоспособности студентов в процессе обучения?
11. Какие методы физического воспитания вы знаете? Кратко опишите их.
12. Перечислите основные физические качества, дайте им определения.
13. Что такое ОФП? Его задачи.
14. Что такое «мышечная релаксация»?
15. Какие системы классификаций видов спорта вы знаете?
16. Как влияет избранный вами вид спорта (вид двигательной активности) на ваше физическое развитие, физическую подготовленность, вашу психоэмоциональную сферу?
17. Каковы пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности в избранном виде спорта?
18. Как спланировать тренировочный процесс в избранном виде спорта (виде двигательной активности)?
19. Какие воспитательные и оздоровительные функции выполняют спортивные и подвижные игры?
20. Чем различаются спортивные и подвижные игры?

Программа составлена в соответствии с требованием ФГОС ВО по направлению 23.03.03 «Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов» (академический бакалавриат), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 14 декабря 2015 г. N 1470, зарегистрированным в Минюсте России 18.01.2016 № 40622.

Автор



Настин А.А.

Рецензент



Холопова Ю.С.

Программа рассмотрена на заседании кафедры "Социально-гуманитарные и экономические дисциплины" «6» мая 2019 г, протокол 7.

Зав. Кафедрой



Холопова Ю.С.

Программа одобрена на заседании методического совета от «7» мая 2019 г, протокол №10

Председатель методического совета



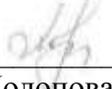
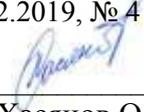
Шигапов И.И.

Представитель научной библиотеки

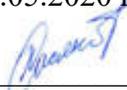


Наумова М.В.

**Лист изменений и дополнений к рабочей программе дисциплины**  
**«Физическая культура и спорт» по направлению подготовки 23.03.03 Эксплуатация**  
**транспортно-технологических машин и комплексов**  
**(академический бакалавриат)**  
**2019– 2020 уч. год**

№ п/п	Раздел	Изменения и дополнения	Дата, номер протокола, виза заведующего кафедрой	Дата, номер протокола, виза председателя методического совета
1	9. Материально-техническое обеспечение дисциплины	Новая редакция таблицы в части программного обеспечения и реквизитов подтверждающих документов	28.08.2019, № 1  Холопова Ю.С.	28.08.2019, № 1  Шигапов И.И.
2	8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины в) Программное обеспечение и информационные справочные системы Электронные полнотекстовые ресурсы научной библиотеки	Внесены изменения и дополнения в структурные компоненты (рабочие программы дисциплин, практик, государственной итоговой аттестации, общесистемные условия реализации программ, кадровое, материально-техническое и учебно-методическое обеспечение программ и т.д.) ОПОП ВО	02.12.2019, № 4  Хасянов О.Р.	10.12.2019, № 5  Хасянов О.Р.

Лист изменений и дополнений к рабочей программе  
2019-2020 учебный год

№ п/п	Раздел	Изменения и дополнения	Дата, номер протокола, виза заведующего кафедрой	Дата, номер протокола, виза председателя методического совета
1	8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины -электронные полнотекстовые ресурсы научной библиотеки	Внесены изменения и дополнения в структурные компоненты (рабочие программы дисциплин, практик, государственной итоговой аттестации, общесистемные условия реализации программ, кадровое, материально-техническое и учебно-методическое обеспечение программ и т.д.) ОПОП ВО	08.05.2020 г., № 10  Петряков С.Н.	12.05.2020 г., № 10  Хасянов О.Р.