

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Санкт-Петербургский государственный аграрный университет»

Институт экономики и управления  
Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДЕНО  
Директор института экономики  
и управления  
\_\_\_\_\_ Ю.А. Китаёв  
(ФИО, подпись)  
\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»  
основной профессиональной образовательной программы –  
образовательной программы высшего образования

Уровень профессионального образования  
*высшее образование – бакалавриат*

Направление подготовки  
*44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям)*

Направленность (профиль) образовательной программы  
*Экономика и управление*

Форма обучения  
*Очная, заочная*

Санкт-Петербург  
2026\_

Директор института \_\_\_\_\_ *Ю.А. Китаёв*

Заведующий выпускающей  
кафедрой \_\_\_\_\_ *Н.Н. Никулина*

Руководитель образовательной  
программы \_\_\_\_\_ *Н.Н. Никулина*

Разработчик, *должность* \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий библиотекой \_\_\_\_\_ *Н.А. Борош*

## **I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **1.1 Цели освоения дисциплины:**

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

### **1.2 Задачи:**

- 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.

## **II. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ (ООП)**

### **2.1. Цикл (раздел) ООП, к которому относится дисциплина**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к дисциплинам обязательной части (Б1.О.03.02), Модуль 3. Здоровье-сберегающий (Б1.О.03) основной профессиональной образовательной программы.

## 2.2. Логическая взаимосвязь с другими частями ООП

Наименование предшествующих дисциплин, практик, на которых базируется данная дисциплина (модуль)	1. История России
	2. Безопасность жизнедеятельности
Требования к предварительной подготовке обучающихся	<p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ общие базовые сведения по истории и безопасности жизнедеятельности;</li> <li>➤ историю возникновения и развития физической культуры с древних времен по настоящее время;</li> <li>➤ степень варьирования физической нагрузки, в зависимости от возрастных и индивидуальных особенностей и уровня физической подготовленности.</li> </ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ анализировать свое физическое состояние</li> </ul> <p><b>владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ теоретическими знаниями о развитии и совершенствовании умений и навыков в области физической культуры;</li> <li>➤ способностью к самосовершенствованию и самообразованию, желанию поддерживать здоровый образ жизни.</li> </ul>

### III. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ, СООТВЕТСТВУЮЩИЕ ФОРМИРУЕМЫМ КОМПЕТЕНЦИЯМ

Коды компетенций	Формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>УК-7.1</b> Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;</li> <li>- выполнять</li> </ul>

			<p>простейшие приемы самомассажа и релаксации.</p> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</li> </ul>
		<p><b>УК-7.2</b> Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы здорового образа жизни.</li> <li>- приемы, методы, технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью</li> <li>- методы и средства физического развития и физической подготовленности с учетом реализации конкретной профессиональной деятельности.</li> <li>- основы здоровьесберегающих технологий.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;</li> <li>- решать задачи охраны здоровья</li> <li>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средствами и методами</li> </ul>

			укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.
--	--	--	--

#### IV. ОБЪЕМ, СТРУКТУРА, СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ И ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

##### 4.1. Распределение объема учебной работы по формам обучения

Вид работы (в соответствии с учебным планом)	Объем учебной работы, час	
	Очная	Заочная
<b>Формы обучения</b> (вносятся данные по реализуемым формам)	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>Семестр изучения дисциплины</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
Общая трудоемкость, всего, час	72	72
зачетные единицы	2	2
<b>1. Контактная работа</b>		
<b>1.1. Контактная аудиторная работа (всего)</b>	<b>32,25</b>	<b>10,25</b>
В том числе:		
Лекции (Лек)	-	-
Лабораторные занятия (Лаб)	-	-
Практические занятия (Пр)	32	8
Установочные занятия (УЗ)	-	2
Предэкзаменационные консультации (Конс)	-	-
Текущие консультации (ТК)	-	-
<b>1.2. Промежуточная аттестация</b>		
Зачет (КЗ)	0,25	0,25
Экзамен (КЭ)	-	-
Выполнение курсовой работы (проекта) (КНKP)	-	-
Выполнение контрольной работы (ККН)	-	-
<b>1.3. Контактная внеаудиторная работа (контроль)</b>	<b>16</b>	<b>4</b>
<b>2. Самостоятельная работа обучающихся (всего)</b>	<b>23,75</b>	<b>57,75</b>
в том числе:		
Самостоятельная работа по проработке лекционного материала	-	-
Самостоятельная работа по подготовке к лабораторно-практическим занятиям	10	15
Работа над темами (вопросами), вынесенными на самостоятельное изучение	6	14
Самостоятельная работа по видам индивидуальных заданий: подготовка реферата (контрольной работы)	6	14
Подготовка к зачету	1,75	14,75

## 4.2 Общая структура дисциплины и виды учебной работы

Наименование модулей и разделов дисциплины	Объемы видов учебной работы по формам обучения, час							
	Очная форма обучения				Заочная форма обучения			
	Всего	Лекции	Лабораторно-практ. занятия	Самостоятельная работа	Всего	Лекции	Лабораторно-практ. занятия	Самостоятельная работа
1	2	3	4	6	7	8	9	11
<b>Модуль 1. Физическая культура и спорт</b>	<b>72</b>	<b>-</b>	<b>32</b>	<b>23,75</b>	<b>72</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	<b>57,75</b>
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры			4	3			1	8
Тема 2. Основы здорового образа жизни студента, физическая культура в обеспечении здоровья			4	3			0,5	7
Тема 3. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности, средства физической культуры в регулировании работоспособности			4	3			1	7
Тема 4. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания			4	3			0,5	7
Тема 5. Основные методы самостоятельных занятий физическими упражнениями			4	3			0,5	7
Тема 6. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений. Особенности занятия избранным видом спорта или системой физических упражнений.			4	2,75			1	7
Тема 7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом			4	3			0,5	7
Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.			4	3			1	7,75
<b>Предэкзаменационные консультации</b>	<b>-</b>				<b>-</b>			
<b>Текущие консультации</b>	<b>-</b>				<b>-</b>			
<b>Установочные занятия</b>	<b>-</b>				<b>2</b>			
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>0,25</b>				<b>0,25</b>			
<b>Контактная аудиторная работа (всего)</b>	<b>32,25</b>	<b>-</b>	<b>32</b>	<b>-</b>	<b>10,25</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	<b>-</b>
<b>Контактная внеаудиторная работа (всего)</b>	<b>16</b>				<b>4</b>			
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>23,75</b>				<b>57,75</b>			
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>72</b>				<b>72</b>			



### 4.3 Содержание дисциплины

Наименование и содержание модулей и разделов дисциплины
<b>Модуль 1. «Физическая культура и спорт»</b>
<b>1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры.</b>
1.1 Общие основы теории и методики физического воспитания.
1.2 Система физического воспитания, принципы, методы, структура и средства обучения.
<b>2. Основы здорового образа жизни студента, физическая культура в обеспечении здоровья</b>
2.1 Здоровье в системе общечеловеческих ценностей. Основные понятия: здоровье, здоровье физическое и психическое, здоровый образ жизни.
2.2 Здоровый образ жизни и его составляющие. Системы самооздоровления и самосовершенствования.
2.3 Движение и здоровье.
<b>3. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности, средства физической культуры в регулировании работоспособности</b>
3.1 Общие основы психологии физического воспитания и спорта.
3.2 Динамика работоспособности студентов и факторы ее определяющие.
3.3 Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.
<b>4. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.</b>
4.1 Понятия: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, массовый спорт, спорт высших достижений.
4.2 Любительский и профессиональный спорт.
<b>5. Основные методы самостоятельных занятий физическими упражнениями.</b>
5.1 Использование принципов: всесторонности, сознательности, повторности, постепенности и индивидуализации при занятиях физическими упражнениями.
5.2 Физическое воспитание взрослого населения.
<b>6. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений. Особенности занятия избранным видом спорта или системой физических упражнений.</b>
6.1 Спорт в современном обществе, спортивная тренировка, спортивная ориентация и отбор.
<b>7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом</b>
7.1 Диагностика физического состояния, физической подготовленности, дозирование и варьирование нагрузки во время занятий физическими упражнениями
<b>8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.</b>
8.1 Особенности профессиональной деятельности и специальные профессиональные двигательные качества и навыки.
8.2 Предупреждение профессиональных заболеваний и восстановление работоспособности, средства укрепления здоровья.

## V. ОЦЕНКА ЗНАНИЙ И ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### 5.1. Формы контроля знаний, рейтинговая оценка и формируемые компетенции (очная форма обучения)

№ п/п	Наименование рейтингов, модулей и блоков	Формируемые компетенции	Объем учебной работы				Форма контроля знаний	Количество баллов (min)	Количество баллов (max)
			Общая трудоемкос	Лекции	Лабор.-практ.занятия	Самост. работа			
Всего по дисциплине		УК 7 УК 7.1 УК 7.2	72		32	23,75		51	100
I. Рубежный рейтинг								31	60
Модуль 1. «Физическая культура и спорт»		УК 7 УК 7.1 УК 7.2	72		32	23,75	Устный опрос, тестовый контроль, рефератив ная работа*		
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально- биологические основы физической культуры				4	3	Устный опрос		
2.	Основы здорового образа жизни студента, физическая культура в обеспечении здоровья				4	3	Устный опрос		
3.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности, средства физической культуры в регулировании работоспособности				4	3	Устный опрос		

4.	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания				4	3	Устный опрос		
5	Основные методы самостоятельных занятий физическими упражнениями				4	3	Устный опрос		
6	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений. Особенности занятия избранным видом спорта или системой физических упражнений				4	2,75	Устный опрос		
7	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом				4	3	Устный опрос		
8	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.				4	3	Устный опрос		
<b>II. Творческий рейтинг</b>							Тестовый контроль, реферативная работа*	2	5
<b>III. Рейтинг личностных качеств</b>							Участие в соревнованиях и конференциях	3	10
<b>IV. Рейтинг сформированности прикладных практических требований</b>								+	+
<b>V. Промежуточная аттестация</b>							Зачет	15	25

\* для студентов специального отделения и временно освобождённых от практических занятий по физической культуре, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

## **5.2. Оценка знаний студента**

### **5.2.1. Основные принципы рейтинговой оценки знаний**

Оценка знаний по дисциплине осуществляется согласно положению «О единых требованиях к контролю и оценке результатов обучения: Методические рекомендации по практическому применению модульно-рейтинговой системы обучения».

Уровень развития компетенций оценивается с помощью рейтинговых баллов.

Рейтинги	Характеристика рейтингов	Максимум баллов
Рубежный	Отражает работу студента на протяжении всего периода освоения дисциплины. Определяется полученными баллами по результатам освоения модуля.	60
Творческий	Участие в различных видах соревнований на протяжении всего курса освоения дисциплины, участие в волонтерском движении.	5
Рейтинг личностных качеств	Оценка личностных качеств обучающихся, проявленных ими в процессе реализации дисциплины (модуля) (дисциплинированность, посещаемость учебных занятий, сдача вовремя контрольных мероприятий, ответственность, инициатива и др.)	10
Рейтинг сформированности прикладных практических требований.	Оценка результата сформированности практических навыков по дисциплине (модулю), определяемый преподавателем перед началом проведения промежуточной аттестации и оценивается как «зачтено» или «не зачтено».	+
Промежуточная аттестация.	Является результатом аттестации на окончательном этапе освоения дисциплины. Отражает уровень освоения информационно-теоретического компонента в целом и основ практической деятельности в частности.	25
Итоговый рейтинг	Определяется путём суммирования всех рейтингов	100

Итоговая оценка компетенций студента осуществляется путём автоматического перевода баллов общего рейтинга в стандартные оценки:

Не зачтено	Зачтено	Зачтено	Зачтено
менее 51 балла	51-67 баллов	67,1-85 баллов	85,1-100 баллов

### **5.2.2. Критерии оценки знаний студента на зачете**

Оценка «зачтено» ставится в том случае, если итоговый рейтинг студента составил 51 и более баллов и обучающийся:

- владеет знаниями, выделенными в качестве требований к знаниям обучающихся в области изучаемой дисциплины;
- демонстрирует глубину понимания учебного материала с логическим и аргументированным его изложением;
- владеет основным понятийно-категориальным аппаратом по дисциплине;
- демонстрирует практические умения и навыки, выделенные в качестве требований к знаниям обучающихся в области изучаемой дисциплины

Оценка «не зачтено» ставится в том случае, если итоговый рейтинг студента составил менее 51 баллов и обучающийся:

- демонстрирует знания по изучаемой дисциплине, но отсутствует глубокое понимание сущности учебного материала;

- допускает ошибки в изложении фактических данных по существу материала, представляется неполный их объем;
- демонстрирует недостаточную системность знаний;
- проявляет слабое знание понятийно-категориального аппарата по дисциплине;
- проявляет непрочность практических учений и навыков, выделенных в качестве требований к знаниям обучающихся в области дисциплины

В этом случае студент сдаёт зачёт в форме устных и письменных ответов на любые вопросы в пределах освоенной дисциплины.

## VI. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1. Основная учебная литература

1. Анисимов М. П. Физическая культура в современной России : учебное пособие для обучающихся по направлениям подготовки бакалавриата / М. П. Анисимов ; Министерство сельского хозяйства РФ, Санкт-Петербургский государственный аграрный университет. - Санкт-Петербург : СПбГАУ, 2020. - 84 с. - URL: <http://lib.spbgau.ru/MegaPro/Download/MObject/4424>. - Режим доступа: для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-85983-353-5 : 1.00. - Текст : электронный.

Имя электронного ресурса: 54-20.jpg

2. Анисимов М. П. История возникновения и развитие физической культуры : учебное пособие для обучающихся по направлениям подготовки бакалавриата / М. П. Анисимов, В. Б. Трясов ; Министерство сельского хозяйства РФ, Санкт-Петербургский государственный аграрный университет. - издание 2-е, дополненное. - Санкт-Петербург : СПбГАУ, 2020. - 78 с. - URL: <http://lib.spbgau.ru/MegaPro/Download/MObject/4422>. - Режим доступа: для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-85983-352-8 : 1.00. - Текст : электронный.

Имя электронного ресурса: 56-20.jpg

3. Олимпийское образование: история и развитие Международного олимпийского движения : учебное пособие / авт.-сост. О. В. Горбатов; Северо-Кавказский федеральный университет. - 2-е изд., доп. - Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2014. - 124 с. : ил. - Библиогр. в кн. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457483>.

Ссылка на электронный ресурс: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457483>

4. Чертов Н. В. Физическая культура : учебное пособие / Н. В. Чертов; Южный федеральный университет; Педагогический институт; Факультет физической культуры и спорта. - Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2012. - 118 с. - Библиогр.: с. 112. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131>. - ISBN 978-5-9275-0896-9.

Ссылка на электронный ресурс:

## **6.2. Дополнительная литература**

1. Ципин Л. Л. Физическая культура с основами здорового образа жизни : учеб. пособие для вузов / С.- Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П. С. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2002. - 163 с. - 50-00. **Гриф литературы:**  
**др**

2. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Силовая тренировка : учебное пособие по всем направлениям подготовки бакалавриата / М. П. Анисимов, Е. А. Пронин, И. А. Давиденко, В. М. Петров ; Министерство сельского хозяйства Российской Федерации, Санкт-Петербургский государственный аграрный университет. - Санкт-Петербург : СПбГАУ, 2024. - 92 с. - URL: <http://lib.spbgau.ru/MegaPro/Download/MObject/5174>. - Режим доступа: для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-85983-419-8 : 1.00. - Текст : электронный.

**Имя электронного ресурса:** [ЛД 13-24.pdf](#)

3. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Самооборона : учебное пособие для обучающихся по всем направлениям подготовки / М. П. Анисимов, Е. А. Пронин, И. А. Давиденко, В. М. Петров ; Министерство сельского хозяйства РФ, Санкт-Петербургский государственный аграрный университет. - Санкт-Петербург : СПбГАУ, 2025. - 69 с. - URL: <http://lib.spbgau.ru/MegaPro/Download/MObject/5483>. - Режим доступа: для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-85983-489-1 : 1.00. - Текст : электронный.

**Имя электронного ресурса:** [ЛД 01-25.pdf](#)

### **6.2.1. Периодические издания**

1. Журнал «Физкультура и спорт»
2. Журнал «Спортивная смена».

## **6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

Приступая к изучению дисциплины, обучающимся необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы.

Преподавание дисциплины предусматривает: практические занятия, самостоятельную работу (изучение теоретического материала; подготовка к практическим занятиям; выполнение домашних заданий, в т.ч. рефераты, доклады; индивидуальные расчеты по методическим указаниям к изучению дисциплины, выполнение тестовых заданий, устным опросам, зачетам и пр.), консультации преподавателя.

Каждое практическое занятие целесообразно начинать с повторения теоретического материала, который будет использован на нем. Для этого очень важно четко сформулировать цель занятия и основные знания, умения и навыки, которые студент должен приобрести в течение занятия. На практических занятиях преподаватель принимает решенные и оформленные надлежащим образом различные задания, он должен проверить правильность их оформления и выполнения, оценить глубину знаний данного теоретического материала, умение анализировать и решать поставленные задачи, выбирать эффективный способ решения, умение делать выводы.

Нельзя ограничиваться только имеющейся учебной литературой (учебниками и учебными пособиями). Обращение к монографиям, статьям из специальных журналов, хрестоматийным выдержкам, а также к материалам средств массовой информации позволит в значительной мере углубить проблему, что разнообразит процесс ее обсуждения. С другой стороны, обучающимся следует помнить, что они должны не просто воспроизводить сумму полученных знаний по заданной теме, но и творчески переосмыслить существующие в современной науке подходы к пониманию тех или иных проблем, явлений, событий, продемонстрировать и убедительно аргументировать собственную позицию.

Теоретический материал по тем темам, которые вынесены на самостоятельное изучение, обучающийся прорабатывает в соответствии с вопросами для подготовки к зачету. Пакет заданий для самостоятельной работы выдается в начале семестра, определяются конкретные сроки их выполнения и сдачи. Результаты самостоятельной работы контролируются преподавателем и учитываются при аттестации обучающегося (при сдаче зачета). Задания для самостоятельной работы составляются, как правило, по темам и вопросам, по которым не предусмотрены аудиторские занятия, либо требуется дополнительно проработать и проанализировать рассматриваемый преподавателем материал в объеме запланированных часов.

Для закрепления теоретического материала обучающиеся выполняют различные задания (тестовые задания, рефераты, задачи, и проч.). Их выполнение призвано обратить внимание обучающихся на наиболее сложные, ключевые и дискуссионные аспекты изучаемой темы, помочь систематизировать и лучше усвоить пройденный материал. Такие задания могут быть использованы как для проверки знаний обучающихся преподавателем в ходе проведения промежуточной аттестации на практических занятиях, а также для самопроверки знаний обучающимися.

При самостоятельном выполнении заданий обучающиеся могут выявить тот круг вопросов, который усвоили слабо, и в дальнейшем обратить на них особое внимание. Контроль самостоятельной работы обучающихся по выполнению заданий осуществляется преподавателем с помощью выборочной и фронтальной проверок на практических занятиях.

Консультации преподавателя проводятся в соответствии с графиком, утвержденным в центре. Обучающийся может ознакомиться с ним на информационном стенде. При необходимости дополнительные консультации

могут быть назначены по согласованию с преподавателем в индивидуальном порядке.

Содержание и методика выполнения практических заданий, методические рекомендации для самостоятельной работы содержатся в УМК дисциплины.

### **6.3.1. Методические рекомендации по освоению дисциплины**

1. Студенты обязаны ежегодно проходить медицинское обследование по месту жительства и получения справки КЭК о группе здоровья.

2. По заключению врача, студенты распределяются в учебные отделения: основное (практически здоровые студенты); подготовительное (имеющие ограничения двигательной активности); специальное медицинское (студенты с ограниченными возможностями здоровья) и спортивное (имеющие высокий уровень физической подготовленности, опыт учебно-тренировочной работы и участие в соревнованиях по избранному виду спорта).

3. Студент имеет право переходить из одного учебного отделения в другое только после окончания семестра по предоставлению справки КЭК о группе здоровья.

4. Студенты основного, подготовительного и специального медицинского отделения занимаются один раз в неделю (2 часа) по расписанию занятий студентов соответствующего факультета дисциплины «Физическая культура и спорт».

5. Студенты спортивного отделения занимаются два раза в неделю (4-6 часов) во второй половине дня (с 16:20 часов) согласно расписанию, составленного руководителем СОЦ. Для студентов спортивного отделения часы по дисциплине «Физическая культура и спорт» могут быть дополнены 2-4 часами в неделю за счет факультативного курса (по решению ученого совета Университета).

6. Студенты обязаны посещать учебно-тренировочные занятия только в спортивной форме.

7. Студенты, пропустившие более 6-ти часов учебно-тренировочных занятий, обязаны отработать их до начала экзаменационной сессии у ведущего преподавателя по расписанию.

8. Студенты, временно освобожденные от учебно-тренировочных занятий после перенесенных заболеваний, обязаны присутствовать на занятиях по расписанию и выполнять задания методико-практического раздела программы.

9. Студенты обязаны сдать контрольные нормативы и зачетные требования строго по графику в период контрольных занятий согласно рабочей программе дисциплины.

10. Студенты совместно с преподавателем оценивают свой уровень подготовленности по дисциплине «Физическая культура и спорт» и определяют пути его повышения. Студенты дополнительно самостоятельно обязаны заниматься: 2 часа в неделю, если они имеют «повышенный»



уровень; 4 часа в неделю – «достаточный»; 6 часов в неделю – «недостаточный».

11. Студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам семестровой работы.

12. Студенты обязаны овладевать теоретическими знаниями и практическими навыками по дисциплине «Физическая культура и спорт».

13. Студенты обязаны посещать все виды занятий, выполнять в установленные сроки все виды заданий, предусмотренных рабочей программой дисциплины.

14. Студенты обязаны уважать труд и достоинство преподавателей, учебно-вспомогательного персонала и других работников Университета.

15. Студенты обязаны соблюдать Устав университета, правила внутреннего распорядка Университета на спортивных объектах, распоряжения и указания руководителя центра.

16. Студенты обязаны стремиться к повышению уровня физической культуры, нравственному и физическому совершенствованию, способствовать развитию и росту престижа Университета.

17. Студенты обязаны бережно относиться к материальным ценностям, находящимся на спортивных объектах Университета.

### **6.3.2 Видеоматериалы**

Не предусмотрено

### **6.4. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы.**

Официальный сайт студенческого спортивного союза России - <http://www.studsport.ru/>

Официальный сайт FISU - International University Sports Federation - <http://www.fisu.net/>

Официальный сайт студенческого спортивного союза России - <http://www.studsport.ru/>

## **VII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **7.1. Помещения, укомплектованные специализированной мебелью, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории**

<b>1. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа</b> 1.1. Аудитория 1310НК - учебная аудитория для проведения лекций: Перечень основного оборудования 1. Доска маркерная 2. Комплект мультимедийного оборудования 3. Сетевой фильтр Перечень технических средств обучения 1. Экран 2. Интерактивный проектор 3. Автоматизированное рабочее место с персональным компьютером
<b>2. Учебные аудитории для проведения групповых консультаций</b> 2.1 Аудитория 2234 – учебная аудитория для проведения практических занятий: Перечень основного оборудования 1. Доска маркерная 2. Комплект мультимедийного оборудования 3. Сетевой фильтр Перечень технических средств обучения 1. Экран 2. Интерактивный проектор 3. Автоматизированное рабочее место с персональным компьютером
<b>3. Учебные аудитории для проведения самостоятельной работы обучающихся</b> 3.1 Аудитория 2218 Перечень основного оборудования 1. Доска маркерная 2. Комплект мультимедийного оборудования 3. Сетевой фильтр Перечень технических средств обучения 1. Экран 2. Интерактивный проектор 3. Автоматизированное рабочее место с персональным компьютером – 12 ед.
<b>4. Учебные аудитории для проведения промежуточной аттестации</b> 4.1 Аудитория 2239 – учебная аудитория для проведения практических занятий: Перечень основного оборудования 1. Доска маркерная 2. Комплект мультимедийного оборудования 3. Сетевой фильтр Перечень технических средств обучения 1. Экран 2. Интерактивный проектор 3. Автоматизированное рабочее место с персональным компьютером

### **7.2. Комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства**

<b>2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа</b> 1.1. Аудитория 1310НК - учебная аудитория для проведения лекций: Программное обеспечение
--

1. Операционная система Astra Linux Договор T2023-0406 от 24.07.2023 2. Офисный пакет LibreOffice открытое лицензионное соглашение GNU 3. Foxit reader - работа с PDF открытое лицензионное соглашение GNU 4. 7Zip – архиватор открытое лицензионное соглашение GNU 5. Браузер Яндекс открытое лицензионное соглашение GNU 6. Внутренняя система видео-конференц связи BugBlueButton открытое лицензионное соглашение GNU
<b>2. Учебные аудитории для проведения групповых консультаций</b> 2.1 Аудитория 2234 – учебная аудитория для проведения практических занятий: Программное обеспечение 1. Операционная система Astra Linux Договор T2023-0406 от 24.07.2023 2. Офисный пакет LibreOffice открытое лицензионное соглашение GNU 3. Foxit reader - работа с PDF открытое лицензионное соглашение GNU 4. 7Zip – архиватор открытое лицензионное соглашение GNU 5. Браузер Яндекс открытое лицензионное соглашение GNU 6. Внутренняя система видео-конференц связи BugBlueButton открытое лицензионное соглашение GNU
<b>3. Учебные аудитории для проведения самостоятельной работы обучающихся</b> 3.1 Аудитория 2218 Программное обеспечение 1. Операционная система Astra Linux Лицензионная версия Договор T2023-0406 от 24.07.2023 2. Офисный пакет LibreOffice открытое лицензионное соглашение GNU 3. Foxit reader - работа с PDF Бесплатная версия, открытое лицензионное соглашение GNU 4. 7Zip – архиватор Бесплатная версия, открытое лицензионное соглашение GNU 5. Браузер Яндекс Открытое лицензионное соглашение GNU 6. Внутренняя система видео-конференц связи BugBlueButton Открытое лицензионное соглашение GNU 7. 1С Предприятие 8.3 Лицензионная версия (ООО «ДБС») дог. № УТ0004783 от 18.01.2025 до 10.02.2026 8. Информационно-правовой ресурс - «КонсультантПлюс» Лицензионная версия (ООО «Компас Лидера») дог. № 03721000213250000040001 от 25.02.2025 до 08.04.2026 9. Антиплагиат Лицензионная версия АО «Антиплагиат» дог. № 03721000213250000310001 от 29.04.2025 до 12.06.2026 10. Портал обучающегося moodle открытое лицензионное соглашение GNU
<b>4. Учебные аудитории для проведения промежуточной аттестации</b> 4.1 Аудитория 2239 – учебная аудитория для проведения практических занятий: Программное обеспечение 1. Операционная система Astra Linux Договор T2023-0406 от 24.07.2023 2. Офисный пакет LibreOffice открытое лицензионное соглашение GNU 3. Foxit reader - работа с PDF открытое лицензионное соглашение GNU 4. 7Zip – архиватор открытое лицензионное соглашение GNU 5. Браузер Яндекс открытое лицензионное соглашение GNU 6. Внутренняя система видео-конференц связи BugBlueButton открытое лицензионное соглашение GNU

## **VIII. ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

В случае обучения в университете инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья учитываются особенности психофизического развития, индивидуальные возможности и состояние здоровья таких обучающихся.

Образование обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах. Обучающиеся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья. Обучение инвалидов осуществляется также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии).

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху возможно предоставление учебной информации в визуальной форме (краткий конспект лекций; тексты заданий). На аудиторных занятиях допускается присутствие ассистента, а также сурдопереводчиков и (или) тифлосурдопереводчиков. Текущий контроль успеваемости осуществляется в письменной форме: обучающийся письменно отвечает на вопросы, письменно выполняет практические задания. Доклад (реферат) также может быть представлен в письменной форме, при этом требования к содержанию остаются теми же, а требования к качеству изложения материала (понятность, качество речи, взаимодействие с аудиторией и т. д.) заменяются на соответствующие требования, предъявляемые к письменным работам (качество оформления текста и списка литературы, грамотность, наличие иллюстрационных материалов и т.д.). Промежуточная аттестация для лиц с нарушениями слуха проводится в письменной форме, при этом используются общие критерии оценивания. При необходимости время подготовки к ответу может быть увеличено.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению университетом обеспечивается выпуск и использование на учебных занятиях альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы) а также обеспечивает обучающихся надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации (диктофонов и т.д.). Допускается присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую техническую помощь. Текущий контроль успеваемости осуществляется в устной форме. При проведении промежуточной аттестации для лиц с нарушением зрения тестирование может быть заменено на устное собеседование по вопросам.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата материально-технические условия университета обеспечивают возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, а также пребывания в них (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов, лифтов; наличие специальных кресел и других приспособлений). На аудиторных занятиях, а также при проведении процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации лицам с ограниченными возможностями здоровья, имеющим нарушения опорно-двигательного аппарата могут быть предоставлены необходимые технические средства (персональный компьютер, ноутбук или другой гаджет); допускается присутствие ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся необходимую техническую

помощь (занять рабочее место, передвигаться по аудитории, прочитать задание, оформить ответ, общаться с преподавателем).