

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Макушев Андрей Евгеньевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 29.06.2023 10:07:54
Уникальный прогамный ключ:
4c46f2d9dda3fafb9e57683d11e5a4257b6ddfe

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

"Чувашский государственный аграрный университет"

(ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ)

Кафедра Физвоспитания

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной
и научной работе



Л.М. Корнилова

14.06.2023 г.

Б1.О.28

Физическая культура и спорт

рабочая программа дисциплины (модуля)

Направление подготовки 23.03.01 Технология транспортных процессов
Направленность (профиль) Организация перевозок и управление на автомобильном транспорте

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

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

Виды контроля:
зачет

Распределение часов дисциплины по курсам

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

Программу составил(и):

Доц., Б.Н. Гликин

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

1. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 23.03.01 Технология транспортных процессов (приказ Минобрнауки России от 07.08.2020 г. № 911).
2. Учебный план: Направление подготовки 23.03.01 Технология транспортных процессов
Направленность (профиль) Организация перевозок и управление на автомобильном транспорте, одобренный Ученым советом ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ от 14.06.2023 г., протокол № 17.

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

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой Таланцева В.К.

Заведующий выпускающей кафедрой Пушкаренко Н.Н

Председатель методической комиссии факультета Гаврилов В.Н.

Директор научно-технической библиотеки Викторова В.А.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	Формирование физической культуры личности как системного, интегративного качества личности, неотъемлемого компонента общей культуры будущего бакалавра и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП	
Цикл (раздел) ОПОП:	Б1.О
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

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

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Прак. подг.	Примечание
Раздел 1. Общая физическая подготовка							
Совершенствование физических качеств (круговой метод). /Пр/	1	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4	0	0	Практическое тестирование
Совершенствование физических качеств /Ср/	1	22	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	0	
Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол							
Совершенствование техники игры (передача и прием мяча, подачи мяча через сетку) /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4	0	0	Практическое тестирование
Совершенствование техники игры (передача и прием мяча, подачи мяча через сетку) /Ср/	1	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	0	
Раздел 3. Спортивные игры. Баскетбол							
Совершенствование техники игры (передача и прием мяча, подачи мяча через сетку) /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4	0	0	Практическое тестирование
Совершенствование техники игры (передача и прием мяча, подачи мяча через сетку) /Ср/	1	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	0	

Раздел 4. Спортивные игры. Футбол							
Совершенствование техники владения мячом (остановки и передачи мяча) Жонглирование мячом ногами. /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4	0	0	Практическое тестирование
Совершенствование техники владения мячом (остановки и передачи мяча) Жонглирование мячом ногами. /Ср/	1	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	0	
Раздел 5. Зачет							
/Зачёт/	1	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4	0	0	Промежуточная аттестация

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Примерный перечень вопросов к зачету

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

5.2. Примерный перечень вопросов к экзамену

не предусмотрен учебным планом

5.3. Тематика курсовых работ (курсовых проектов)

не предусмотрено учебным планом

5.4. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля

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

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

К обязательным формам текущего контроля отнесены:

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

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля приведен в приложении.

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.1	Виленский М. Я., Горшков А. Г.	Физическая культура и здоровый образ жизни: учебное пособие	М.: КНОРУС, 2013	7
Л1.2	Буянов В. Н., Переверзева И. В.	Физическая культура и спорт (лекционный курс для студентов: курс лекций)	Ульяновск: УлГТУ, 2011	Электронный ресурс

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Евсеев Ю. И.	Физическая культура: учебное пособие	Ростов н/Д: Феникс, 2010	0

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Богданов В.М., Пономарев В.С., Соловов А.В. Основы физической культуры в вузе: Электронный учебник. Самарский областной центр новых информационных технологий (ЦНИТ СГАУ)			
Э2	Электронная библиотека window.edu.ru			
Э3	Федеральный научно-практический журнал «Спорт: экономика, право, управление»			
Э4	Журнал «Физическое воспитание студентов»			

6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	OC Windows XP
6.3.1.2	VisualStudio 2015
6.3.1.3	Office 2007 Suites
6.3.1.4	GIMP
6.3.1.5	MozillaFirefox
6.3.1.6	MozillaThinderbird
6.3.1.7	7-Zip
6.3.2 Перечень информационных справочных систем	
6.3.2.1	Национальная электронная библиотека. Доступ посредством использования сети «Интернет» на 32 терминала доступа. https://нэб.рф/
6.3.2.2	Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ». Полнотекстовый, обновляемый. Доступ по локальной сети академии
6.3.2.3	Электронная библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ www.biblio-online.ru ». Полнотекстовая электронная библиотека. Индивидуальный неограниченный доступ через фиксированный внешний IP адрес академии неограниченному количеству пользователей из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет. https://www.biblio-online.ru/
6.3.2.4	Электронно-библиотечная система ZNANIUM.COM. Полнотекстовая электронная библиотека. Индивидуальный неограниченный доступ через фиксированный внешний IP адрес академии неограниченному количеству пользователей из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет. http://znanium.com/
6.3.2.5	Электронная библиотека технического ВУЗа (ЭБС «Консультант студента»). Полнотекстовая электронная библиотека. Индивидуальный неограниченный доступ через фиксированный внешний IP адрес академии неограниченному количеству пользователей из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет. http://www.studentlibrary.ru
6.3.2.6	Электронная библиотечная система издательства «Лань». Полнотекстовая электронная библиотека. Индивидуальный неограниченный доступ через фиксированный внешний IP адрес академии неограниченному количеству пользователей из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет. http://e.lanbook.com

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)			
Аудитория	Вид работ	Назначение	Оснащенность
Спортивный зал	Пр	Учебная аудитория	Корзина баскетбольная (2 шт.), лестницы (комплект для ОФП) (1 шт.), сетка волейбольная с тросом соревновательная (1 шт.), скамейка универсальная (6 шт.), тележка для мячей (1 шт.), щит баскетбольный игровой (2 шт.), ворота гандбол/мини-футбол (1 пара), гимнастические маты (20 шт.)
Гиревой зал	Пр	Учебная аудитория	Блок для мышц спины(верхняя тяга) (1 шт.), блочная рамка (1 шт.), веса электронные ВЭМ-150 (1 шт.), гиперэкстензия горизонтальная (1 шт.), гиря 24 кг (1 шт.), гиря чемпионская 28 кг (2 шт.), гиря чемпионская 34 кг (2 шт.), гиря чемпионская 36 кг (2 шт.), гриф штанги "Олимпийской" (1 шт.), гриф штанги "Олимпийской" (1 шт.), грудь-машина (Баттерфляй) (1 шт.), дартс турнирный (2 шт.), диск "Олимпийский" обрезиненный черный 10 кг (1 шт.), диск "Олимпийский" обрезиненный черный 25 кг (4 шт.), машина для мышц груди (1 шт.), мяч волейбольный (5 шт.), ракетка бадминтонная соревновательная (6 шт.), скамья для жима универсальная (1 шт.), стойка для приседаний (1 шт.), стойка под диски (1 шт.), стойка под штанги (для 8 штук) (1 шт.), тренажер для мышц бедра (разгибатель) (1 шт.), тренажер для мышц бедра (сгибатель) (1 шт.), тяга в наклоне (1 шт.)
121	Пр	Учебная аудитория	Ростомер медицинский РМ-1 (1 шт.), динамометр становой (1 шт.), динамометр кистевой (1 шт.), измеритель арт. давления (2 шт.), стол преподавательский (1 шт.), столы (8 шт.), стулья (12 шт.), слухоречевой тренажер СОЛО-01 (1 шт.)
Зал бокса	Пр	Учебная аудитория	Ракетки для настольного тенниса (6 шт.), стол для настольного тенниса (2 шт.)
Зал игровых видов спорта Спортивного комплекса	Пр	Учебная аудитория	Сетка волейбольная (3 шт.), ворота футбольные (2 шт.), скакалки (5 шт.), штанги (5 шт.), баскетбольные щиты (6 шт.), баскетбольные мячи (12 шт.), мячи волейбольные (10 шт.), стол для настольного тенниса (2 шт.), ракетки для настольного тенниса (10 шт.)

Зал кардиотренажеров Спортивного комплекса	Пр	Учебная аудитория	Кардиотренажеры (18 шт.)
Зал силовых тренажеров Спортивного комплекса	Пр	Учебная аудитория	Силовые тренажеры (36 шт.)
Зал спортивных единоборств Спортивного комплекса	Пр	Учебная аудитория	Ковер борцовский (1 шт.)
1-204		Помещение для самостоятельной работы	Столы (28 шт.), стулья (48 шт.), шкаф и стеллажи с литературой, компьютерная техника с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации(4 шт.).

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

Методика изучения курса предусматривает практические занятия, осуществление текущего и промежуточного контроля. Дисциплина предусматривает проведение практических занятия на 1, 2 курсах. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности, достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств. В процессе изучения дисциплины осуществляется текущий и промежуточный формы контроля.

Успешное изучение курса требует активной работы на практических занятиях, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с основной и дополнительной литературой.

В процессе изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» каждому студенту необходимо:

1. Систематически посещать практические занятия в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием; иметь спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующие виду занятий и погодным условиям; соблюдать правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале, на стадионе, повышать свою физическую подготовку, выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачёт по дисциплине в установленные сроки; соблюдать рациональный режим учёбы, отдыха и питания; регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом, используя консультации преподавателя; активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, в вузе; проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, физической и спортивной подготовкой.
2. Под руководством преподавателя заниматься научно-исследовательской работой, что предполагает выступления с научными докладами на научно-практических конференциях и публикации тезисов и статей по результатам выбранной темы.
3. При возникающих затруднениях при освоении дисциплины «Физическая культура и спорт», для неуспевающих студентов и студентов, не посещающих занятия, проводятся еженедельные встречи, на которых преподаватель оказывает помощь в изучении данной дисциплины.

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

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

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1 (МУ к ФОС).docx

ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ

в 20__ /20__ учебном году

Актуализированная рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании выпускающей кафедры, протокол № ____
от _____

Заведующий выпускающей кафедрой _____

ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ

в 20__ /20__ учебном году

Актуализированная рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании выпускающей кафедры, протокол № ____
от _____

Заведующий выпускающей кафедрой _____

ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ

в 20__ /20__ учебном году

Актуализированная рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании выпускающей кафедры, протокол № ____
от _____

Заведующий выпускающей кафедрой _____

ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ

в 20__ /20__ учебном году

Актуализированная рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании выпускающей кафедры, протокол № ____
от _____

Заведующий выпускающей кафедрой _____

ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ

в 20__ /20__ учебном году

Актуализированная рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании выпускающей кафедры, протокол № ____
от _____

Заведующий выпускающей кафедрой _____

ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ

в 20__ /20__ учебном году

Актуализированная рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании выпускающей кафедры, протокол № ____
от _____

Заведующий выпускающей кафедрой _____