

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: Алтынова Надежда Витальевна  
 Должность: Врио ректора  
 Дата подписания: 22.05.2026 15:32:23  
 Уникальный программный ключ:  
 462c2135e66a27da081de929bee6129e7d2f3758

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. Иванова

20.02.2026 г.

**Б1.О.06**

**Физическая культура и спорт**

рабочая программа дисциплины (модуля)

Направление подготовки 19.03.03 Продукты питания животного происхождения  
 Направленность (профиль) Технология продуктов питания животного происхождения

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72

в том числе:

аудиторные занятия 72

самостоятельная работа 0

Виды контроля в семестрах:

зачет 1,2

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр (<Курс>. <Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		Итого	
	17	2/6	19	1/6		
Неделя						
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	36	36	36	36	72	72
Итого ауд.	36	36	36	36	72	72
Контактная работа	36	36	36	36	72	72
Итого	36	36	36	36	72	72

Программу составил(и):

*канд. пед. наук, доцент, В.К. Таланцева*

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

1. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 19.03.03 Продукты питания животного происхождения (приказ Минобрнауки России от 11.08.2020 г. № 936).

2. Учебный план: Направление подготовки 19.03.03 Продукты питания животного происхождения  
Направленность (профиль) Технология продуктов питания животного происхождения, одобренный Ученым советом ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ от 20.02.2026 г., протокол № 09.

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

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой Таланцева В.К.

Заведующий выпускающей кафедрой Мардарьева Н.В.

Председатель методической комиссии факультета Мефодьев Г.А.

Директор научно-технической библиотеки Викторова В.А.

### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

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

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

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

#### В результате освоения дисциплины обучающийся должен

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

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

Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Прак. подг.	Примечание
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>							
Совершенствование техники бега на короткие дистанции. /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	0	практическое тестирование
Совершенствование техники бега по выражу /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	0	практическое тестирование
Совершенствование техники финиширования /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	0	практическое тестирование
Совершенствование техники прыжка в длину с места /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	0	практическое тестирование
<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка</b>							
Совершенствование физических качеств и двигательных умений /Пр/	1	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	0	практическое тестирование
<b>Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол</b>							
Совершенствование техники игры (передача и прием мяча, подачи мяча через сетку) /Пр/	1	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	0	практическое тестирование

Совершенствование тактики игры в защите и нападении /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	0	практическое тестирование
<b>Раздел 4. Общая физическая подготовка</b>							
Совершенствование физических качеств и двигательных умений /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	0	практическое тестирование
<b>Раздел 5. Спортивные игры. Баскетбол</b>							
Совершенствование техники игры (остановки и перемещения на площадке, передача мяча, броски по кольцу (штрафы, 2-х и 3-х очковые, ловле, броски по кольцу после ведения) /Пр/	1	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	0	практическое тестирование
Совершенствование тактики игры. Быстрый прорыв. Система «зонной защиты» /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	0	практическое тестирование
<b>Раздел 6. Общая физическая подготовка</b>							
Совершенствование физических качеств и двигательных умений /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	0	практическое тестирование
<b>Раздел 7. Спортивные игры. Футбол</b>							
Совершенствование техники владения мячом /Пр/	1	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	0	практическое тестирование
Совершенствование тактики игры /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	0	практическое тестирование
<b>Раздел 8. Общая физическая подготовка</b>							
Совершенствование физических качеств (круговой метод). /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	0	практическое тестирование
<b>Раздел 9. зачет</b>							
/Зачёт/	1	0	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	0	промежуточная аттестация
<b>Раздел 10. Общая физическая подготовка</b>							
Совершенствование физических качеств и двигательных умений /Пр/	2	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	0	практическое тестирование
<b>Раздел 11. Спортивные игры. Волейбол</b>							
Совершенствование техники игры /Пр/	2	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	0	практическое тестирование
Совершенствование техники и тактики игры /Пр/	2	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	0	практическое тестирование
<b>Раздел 12. Общая физическая подготовка</b>							
Совершенствование физических качеств и двигательных умений /Пр/	2	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	0	практическое тестирование
<b>Раздел 13. Спортивные игры. Баскетбол</b>							
Совершенствование техники и тактики игры /Пр/	2	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	0	практическое тестирование
<b>Раздел 14. Общая физическая подготовка</b>							
Совершенствование физических качеств и двигательных умений /Пр/	2	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	0	практическое тестирование

<b>Раздел 15. Спортивные игры. Футбол</b>							
Совершенствование техники и тактики игры /Пр/	2	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	0	практическое тестирование
<b>Раздел 16. Общая физическая подготовка</b>							
Совершенствование физических качеств и двигательных умений /Пр/	2	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	0	практическое тестирование
<b>Раздел 17. Легкая атлетика</b>							
Совершенствование техники бега на короткие дистанции /Пр/	2	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	0	практическое тестирование
Совершенствование техники бега на средние дистанции /Пр/	2	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	0	практическое тестирование
Совершенствование техники бега на длинные дистанции /Пр/	2	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	0	практическое тестирование
Кроссовая подготовка /Пр/	2	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	0	практическое тестирование
<b>Раздел 18. зачет</b>							
/Зачёт/	2	0	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	0	промежуточная аттестация

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Примерный перечень вопросов к зачету

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

### 5.2. Примерный перечень вопросов к экзамену

не предусмотрено учебным планом

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

не предусмотрено учебным планом

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

Текущий контроль проводится в форме сдачи контрольных нормативов по оцениванию уровня физической подготовленности студентов, теоретического тестирования и осуществляется ведущим преподавателем. Текущий контроль проводится с целью оценки и закрепления полученных знаний и умений, а также обеспечения механизма формирования количества баллов, необходимого 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 работ – 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
--	---------------------	----------	-------------------	----------

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.1	Никишкин В. А., Бумарскова Н. Н., Крамский С. И., Барков А. Ю., Колотильщикова С. В., Лазарева Е. А., Гарник В. С., Амельченко И. А., Гурулева Т. Г., Попов А. В.	Физическая культура и спорт: учебник	Москва: МИСИ – МГСУ, 2021	Электрон ный ресурс
Л1.2	Елохова Ю. А.	Физическая культура и спорт: учебное пособие	Омск: Омский ГАУ, 2024	Электрон ный ресурс

#### 6.1.2. Дополнительная литература

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

#### 6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	OC Windows XP
6.3.1.2	SuperNovaReaderMagnifier
6.3.1.3	Access 2016
6.3.1.4	Project 2016
6.3.1.5	Visio 2016
6.3.1.6	VisualStudio 2015
6.3.1.7	Office 2007 Suites
6.3.1.8	MozillaFirefox
6.3.1.9	MozillaThinderbird
6.3.1.10	GIMP

#### 6.3.2 Перечень информационных справочных систем

6.3.2.1	Электронная библиотечная система издательства «Лань». Полнотекстовая электронная библиотека. Индивидуальный неограниченный доступ через фиксированный внешний IP адрес академии неограниченному количеству пользователей из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет. <a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a>
6.3.2.2	Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ». Полнотекстовый, обновляемый. Доступ по локальной сети академии

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

Аудитория	Вид работ	Назначение	Оснащенность
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.).
Спортивный зал	Пр	Учебная аудитория	Корзина баскетбольная (2 шт.), лестницы (комплект для ОФП ) (1 шт.), сетка волейбольная с тросом соревновательная (1 шт.), скамейка универсальная (6 шт.), тележка для мячей (1 шт.), щит баскетбольный игровой (2 шт.), ворота гандбол/мини-футбол (1 пара), гимнастические маты (20 шт.)

Гиревой зал	Пр	Учебная аудитория	Блок для мышц спины(верхняя тяга) (1 шт.), блочная рамка (1 шт.), весы электронные ВЭМ-150 (1 шт.), гиперэкстензия горизонтальная( 1 шт.), гиря 24 кг (1 шт.), гиря чемпионская 28 кг (2 шт.), гиря чемпионская 34 кг(2 шт.), гиря чемпионская 36 кг (2 шт.), гриф штанги "Олимпийской" (1 шт.), гриф штанги "Олимпийской"(1 шт.), грудь-машина (Баттерфляй) (1 шт.), дартс турнирный (2 шт.), диск "Олимпийский" обрезиненный черный 10 кг (1 шт.), диск "Олимпийский" обрезиненный черный 25 кг (4 шт.), машина для мышц груди (1 шт.), мяч волейбольный (5 шт.), ракетка бадминтонная соревновательная (6 шт.), скамья для жима универсальная (1 шт.), стойка для приседаний (1 шт.), стойка под диски (1 шт.), стойка под штанги (для 8 штук) (1 шт.), тренажер для мышц бедра (разгибатель)(1 шт.), тренажер для мышц бедра (сгибатель) ( 1 шт.), тяга в наклоне (1 шт.)
121	Пр	Учебная аудитория	Ростомер медицинский РМ-1 (1 шт.), динамометр 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.)

## 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 курсе. 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 осуществляются 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**

**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 \_\_\_\_\_