

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ИНГУШСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**АГРОИНЖЕНЕРНЫЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА «АГРОНОМИЯ И МЕХАНИЗАЦИЯ СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА»**

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель образовательной программы

Декан агроинженерного факультета

_____/ Б.И. Хамхоев
от «18» марта 2025 г.

_____/ М.И. Ужахов
от «20» марта 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**Б1.В.ДВ.09 ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

Направление подготовки (бакалавриат)
35.03.06 Агроинженерия

Направленность (профиль подготовки)
Современные технические системы в агрохозяйстве

Квалификация выпускника
бакалавр

Форма обучения
очная, заочная

Магас, 2025

1. Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование компетенций по физической культуре, направленных на развитие личности студента и способности применения средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

- формирование навыков межличностного общения в коллективе, толерантного восприятия социальных, этнических и культурных различий;
- формирование способности к поддержанию должного уровня физической подготовленности для полноценной деятельности;
- формирование у студентов мотивационно- ценностного отношения к здоровью и занятиям физкультурно- спортивной деятельностью;
- освоение системой знаний о социально – биологических, психолого-педагогических основах физической культуры;
- овладение системой методических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование двигательных умений и психофизических качеств, необходимых в профессиональной деятельности;
- приобретение опыта использования методико- практических знаний для самосовершенствования

1. Место дисциплины в структуре ОПОП:

В высших учебных заведениях «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» представлены как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» входит в часть дисциплин формируемую участниками образовательных отношений, основной профессиональной образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 35.03.06. «Агроинженерия».

Свои образовательные функции «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, опираясь на основные обще социальные и общепедагогические принципы. Реализация примерной учебной программы осуществляется в объеме 400 часов (из них 328 часа аудиторных занятий) на 2-х курсах (с 1 по 4 семестры).

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения учебной дисциплины. ожидаемые результаты образования и компетенции обучающегося по завершении освоения программы учебной дисциплины (модуля)

Таблица 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Перечень компетенций, которыми должны овладеть обучающиеся в результате освоения образовательной программы	Степень реализации компетенции при изучении дисциплины (модуля)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)		
		Знания	Умения	Владения (навыки)
а) общекультурные компетенции				
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: ценности, функции физической культуры и спорта; роль Физической культуры и спорта в развитии общества; методы и средства физической культуры и спорта, основы формирования и совершенствования физических качеств, а также уровня физической подготовленности; принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья; методы сохранения и укрепления здоровья;	Уметь: планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья; осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом;	Владеть: принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом; в том числе оздоровительной физической культурой; способами и средствами организации здорового образа жизни; навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой

Не предусмотрены
в) профессиональные компетенции
предусмотрено

3. Объем дисциплины и виды учебной работы

Таблица 2. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Виды учебной работы	Всего часов/ зачетных единиц		Семестры					
		Ауд	I	II	III	IV	V	VI
Аудиторные занятия (всего)	328		18	18	36	36	36	36
В том числе:	–		–	–	–	–	–	–
Лекции						–	–	–
Практические занятия (ПЗ)	180	180	18	18	36	36	36	36
Семинары (С) – медико- практические занятия	–	–	–	–	–	–	–	–
Лабораторные работы (ЛР)	–		–	–	–	–	–	–
Самостоятельная работа (всего)	148	148	18	18	36	36	20	20
Виды промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет					зачет		зачет
Общая трудоемкость (в часах)	328	328	36	36	72	72	72	72

Примечание: в другие виды работ входит и количество соревнований, призовые места, написание контрольных работ, участие в организации командных соревнований.

Общая трудоемкость дисциплины – 9,1 зачетные единицы (328 академических часов)

(Виды учебной работы указываются в соответствии)

3. Содержание дисциплины

3.1. Содержание разделов дисциплины

ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ.

Учебно-тренировочные занятия в основном учебном отделении, где занимаются студенты основной и подготовительной медицинских групп, базируется на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки. Этот раздел содействует приобретению опыта творческой и практической деятельности, развитию, совершенствованию и повышению уровня функциональных и двигательных способностей занимающихся.

Средства практического раздела (в том числе и виды спорта) в рабочей программе по учебной дисциплине «Физическая культура» определяется кафедрами, ведущими учебно-практические занятия в каждом учебном заведении самостоятельно, с учетом имеющейся материально-

технической базы и утверждаются на заседании ученого Совета факультета ФК и С не позднее 15.09. каждого учебного года.

Обязательными видами физических упражнений для включения в рабочую программу по физической культуре являются: отдельные дисциплины по легкой атлетике (бег 100м, бег 400м - женщины, бег 1000м – мужчины), плавание, спортивные игры, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки гимнастика и ее разновидности.

В практическом разделе могут использоваться физические упражнения из различных видов спорта, оздоровительных систем физических упражнений. На занятиях могут применяться тренажеры и компьютерно-тренажерные системы.

Практический учебный материал для студентов спортивного отделения, занимающихся в учебных группах по видам спорта, включает в себя вышеуказанные обязательные физические упражнения.

Практический учебный материал (включая зачетные требования и нормативы) для групп **специального учебного отделения** разрабатывается соответствующими кафедрами ФФК и С с учетом медицинских показаний и противопоказаний для

каждого студента. Студенты этого отделения, освобожденные от практических занятий, пишут рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья. Приложение 1.

3.2. КОНТРОЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

(ПРОМЕЖУТОЧНАЯ И ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ)

Студенты, обучающиеся по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в основном, спортивном и специальном отделениях и освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования по физической культуре с соответствующей записью в зачетной книжке студентов («зачтено»).

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности.

Перечень требований и тестов, в том числе, форм электронного тестирования по каждому разделу, их оценка в очках и баллах разрабатываются соответствующей кафедрой и охватывают общую физическую, спортивно-техническую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, а также уровень теоретических знаний студентов.

В каждом семестре студенты выполняют не более 5 тестов, включая три обязательных теста контроля общей физической подготовленности в каждом втором полугодии (приложение 2).

Суммарная оценка выполнения тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по среднему количеству очков, набранных во время всех тестов при условии выполнения каждого из них не ниже, чем одно очко (таблица 1).

Зачетный уровень средней суммарной оценки в очках устанавливается для каждого семестра кафедрой, обслуживающей соответствующий факультет.

Зачетные занятия проводятся с целью выявления качества учебно- воспитательной

работы. В обязательных рамках этих занятий проводится сдача установленных контрольных нормативов.

К выполнению зачетных требований, упражнений и нормативов допускаются студенты, регулярно посещавшие учебные занятия, получившие необходимую подготовку. К итоговому зачету, в конце каждого семестра, может быть допущен студент, набравший по результатам электронного (компьютерного) тестирования знаний (теоретический раздел), посещение занятий, выполнение контрольных нормативов не менее 35 баллов. Сроки и порядок текущего рубежного и итогового контроля знаний, умений и навыков определяются графиком учебного процесса и расписанием РКМ.

Таблица 1.

Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка тестов в очках	2,0	3,0	3,5

5.5. Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами.

5.6. Разделы дисциплин и виды занятий

№	Наименование (разделы) дисциплины	Лекц.	Практ.	Лабор.	Метод.-практ. занятия	СРС	Всего аудит.	Итого
1.	Теоретический раздел		—	—	-	-	-	-
2.	Методико-практический раздел	—	—	—	-	-	-	-
3.	Практический раздел	—	328	—	—	-	-	-
4.	Итого		328	-	-	-	-	328

4. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

В распоряжении кафедр осуществляющих реализацию рабочей программы по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», для студентов межфака имеются:

- Стадион (80х60)
- Спортивный зал (игровой)
- Бассейн (стандартный-крытый)
- Тренажерный зал
- Мячи (футбольные 30 штук)
- Мячи (волейбольные – 40 штук)
- Мячи (баскетбольные – 25 штук)
- Коврики для СМГ – 30 штук
- Скакалки – 50 штук
- Обручи металлические – 25 штук
- Ракетки бадминтонные – 10 пар
- Стол теннисный – 4 штуки
- Ракетки в наборе с сеткой (теннисные) – 4 пары.

Тематический план.

п/п	Тема	Лекции	Практика
1	Повороты на месте и в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Челночный бег 10х10.		6
2	Низкий старт 40м. стартовый разгон. Спец. беговые упражнения. Развитие беговых качеств.		6

3	Низкий старт 40м. бег по дистанции 70-80м. финиширование. Эстафетный бег. Основные механизмы энергообеспечение л/а упражнений.		6
4	Бег 60м. на результат.		6
5	Бег на результат 100м. развитие скоростных качеств.		6
6	Бег 200м. высокий старт.		8
7	Бег на результат юноши 1000м, девушки 500м.		8
8	Эстафетный бег. Разучивание передачи эстафетной палочки. Старт и финиш.		6
9	Эстафета. 4 по 100м.		8
10	Прыжок в длину с места.		6
11	Прыжок в длину на результат.		6
12	Прыжки в длину с разбега прогнувшись. Отталкивание. Челночный бег. Спец. беговые упражнения, многоскоки. Правила соревнований по прыжкам в длину.		8
13	Бег 20мин. спец. беговые упражнения. спортивные игры.		8
14	Бег 25 мин.		8
15	Кроссовая подготовка.		6
16	Бег на результат на 1200м.		8
17	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств.		8
18	Преодоление горизонтальных препятствий. Бег 20 мин. Развитие выносливости.		8
19	Бег на результат 2000м.-девушки. Юноши – 3000м.		12
20	Круговая тренировка.		6
21	Соревнования по легкой атлетике.		8

22	Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «пол оборота на право», «пол оборота на лево!». Подъем переворот в упор, передвижение в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.		6
23	ОРУ. Упражнение с гимнастической палкой. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по 2,4,8 в движении. Вис согнувшись, прогнувшись.		6
24	Висы: прямой захват, обратный захват.		6
25	Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя. Эстафеты. Развитие силовых способностей.		6
26	Кувырок вперед. Стойка на лопатках, длинный кувырок вперед		6
27	Длинный кувырок через препятствие 90 см. стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках.		6
28	Лазание по канату, длинный кувырок вперед, кувырок назад, ОРУ с предметами.		6
29	Висы и упоры.		6
30	Комплекс: из упора присев стойка на руках и голове (юноши) равновесие на одной ноге. Кувырок назад. Полушпагат. Развитие координационных способностей.		6

31	Длинный кувырок через препятствие 90 см. стойка на руках. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.		6
32	ОРУ с предметами. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей.		6
33	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(юноши),поднимание и опускание туловища в упоре лежа на результат		12
34	Выполнение комбинации, прыжок через коня.		6
35	ОРУ с предметами. Подтягивание на перекладине на результат.		12
36	Упражнения на гимнастических брусках.		6
37	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Инструктаж по технике безопасности.		6
38	Нижняя прямая подача и прием мяча снизу двумя руками через сетку. Прямой нападающий удар. Учебная игра.		6
	Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Развитие скоростно-силовых качеств.		6

40	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из третьей зоны. Развитие координационных способностей. Учебная игра.		6
41	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Индивидуальное и групповое блокирование. Страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.		6
42	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками.		6
43	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча различными способами в движении, в парах и тройках.		6
44	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передача мяча различными способами на месте. Личная защита. Учебная игра.		8

45	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча с разными способами в тройках сопротивления.		8
46	Передача мяча с разными способами. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра.		8
47	Бросок мяча в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Индивидуальные действия защиты.		8
48	Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением.		8
49	Нападение быстрым прорывом.		6
50	Броски одной рукой от плеча в движении сопротивлении. Штрафной бросок. Позиционные нападения со сменой мест. Быстрый прорыв 2х1, 3х2.		6
51	Зонная защиты. Развитие координационных способностей. Учебная игра.		6

Примерная тематика рефератов для студентов специального отделения и временно освобожденных от практических занятий по физической культуре:

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента.
2. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
3. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуре при данном заболевании (диагнозе).
4. Лечебная физическая культура и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании(диагнозе).
5. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры(с указанием дозировки).
6. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.
7. Средства физического воспитания и их классификация.
8. Обще-социальные и специфические функции физической культуры.
9. ФК как основной фактор противодействия болезням гиподинамии.
10. ФК как активное средство в борьбе с опасными, для здоровья бытовыми явлениями, вредными привычками.
11. Основы методики занятий оздоровительной ходьбой(бегом, плаванием, ездой на велосипеде и др.) по выбору.
12. Методики оздоровительной ФК для лиц с избыточным весом.
13. Врачебный контроль в системе оздоровительной ФК.
14. Физические упражнения - основное средство физического воспитания.
15. Физическая культура и спорт как социальный феномен общества. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
16. Понятие двигательной недостаточности на здоровье человека и ее профилактика.
17. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее роль на организм человека.
18. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.
19. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
20. Критерии эффективности здорового образа жизни.

21. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
22. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.
23. Сущность спорта его роль в обществе.
24. Особенности самостоятельных занятий физическими упражнениями
25. Обще-социальные принципы – как факторы, определяющие содержание и направление системы ФВ в ВУЗе.
26. Методика проведения самостоятельного тренировочного занятия.
27. Средства физического воспитания и их классификация.
28. Общая характеристика методов физического воспитания.
29. Теоретико-методические особенности физкультурно-спортивных занятий в системе высшего образования.
30. Назначение и построение профессионально-прикладной физической подготовки студентов в ВУЗе. Физическая культура как основной фактор противодействия болезням гиподинамии.
31. Методика оздоровительной физической культуры для лиц (с избыточным весом, нарушением осанки, остеохондрозом) по выбору студентов.
32. Единство умственного и физического воспитания в системе занятий ФК.
33. Характеристика основных средств и методов развития силовых способностей.
34. Общая выносливость и методика ее развития.
35. Здоровый образ жизни и физическая культура студентов, формы, средства и методы оздоровительной ФК.
36. Природные и гигиенические факторы как средство физического воспитания и методика их применения.
37. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной ФК.
38. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов.
39. Адекватное и неадекватное отношение студентов к здоровью, его самооценка студентами и отражение в реальном поведении личности.
40. Основа методики занятий оздоровительным бегом.
41. Методика оздоровительной ФК для лиц с нарушениями.

Обязательные тесты определения физической подготовленности

Характеристика	Женщины					Мужчины				
направленности тестов	Оценка в очках									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
<u>1.Тест на скоростно-силовую подготовленность</u>										
бег – 100м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
<u>2.Тест на силовую подготовленность:</u>										
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз).	60	50	40	30	20					
Подтягивание на перекладине (кол.раз).										
вес до 85 кг.						15	12	9	7	5
Более 85кг						12	10	7	4	2
<u>3. Тест на общую выносливость:</u>										
бег 2000м (мин.с.)										
Вес до 70 кг.	10,1	10,5	11,2	11,5	12,1					
	5	0	0	0	5					
Вес более 70 кг.	10,3	11,2	11,5	12,4	13,1					
	5	0	5	0	5					
Бег 3000м (мин.с.)										

Вес до 85кг.						12,0 0	12,3 5	13,0 0	13,5 0	14,3 0
Вес более 85кг.						12,3 0	13,1 0	13,5 0	14,4 0	15,3 0

***Примечание:** Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.*

Оценка успеваемости студентов в ИнГГУ реализуется в рамках бально-рейтинговой системы контроля знаний и осуществляется в ходе текущего рубежного и промежуточного контроля.

Текущий контроль – осуществляется в ходе практических занятий по физической культуре в форме проверки качества освоения студентами соответствующего курса учебного материала и уровня физической подготовленности.

Рубежный контроль – осуществляется по окончании раздела (модуля) теоретической составляющей дисциплины – физическая культура в заранее установленные сроки. В течении семестра проводится два рубежных контроля (6 неделя, 11 неделя). Перед каждой контрольной точкой тестирования знаний, проводится сдача текущих нормативов, отражающих динамику уровня физической подготовленности студентов. (см. приложение №3). По результатам этих видов контроля в течении каждого семестра студент должен набрать не менее 35 баллов, по итогам года 70 баллов. Промежуточный (итоговый контроль) – это зачет в каждом семестре. Студент, набравший 35 или более баллов, допускается к зачету.

Приложение №3

**Примерные контрольные тесты для оценки физической
подготовленности студентов основного и спортивного учебных групп, в
ходе рубежного контроля**

(женщины)

Наименование тестов	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150
Подтягивание в висе лежа (перекл.низкая на высоте 90 см)	20	16	10	6	4
Приседание на одной ноге с опорой о стенку (кол-во раз)	12	10	8	6	4
Бег 100м (сек) (тест на скоростно- силовую выносливость)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
Из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой в замок, поднимание туловища в сед (тест на силовую подготовленность)	60	50	40	30	20
Бег на 400м (тест на специфическую выносливость)					
ППФП (преподаватель самостоятельно определяет)					
1-2 теста с учетом направлений и специальностей ВПО					

(мужчины)

Наименование тестов	Оценки в баллах				
	5	4	3	2	1
<u>Тест на скоростно-силовую</u>					
<u>подготовленность:</u>					
Бег 100м (сек)	13,	13,8	14,	14,3	14,6

	2		0		
<u>Тест на силовую подготовленность:</u>					
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)					
Вес до 85кг	15	12	9	7	5
Вес 85кг	12	10	7	4	2
<u>Тест на общую выносливость:</u>					
Бег 1000м (мин.сек.)					
Вес до 85кг					
Вес более 85кг					
Приседание на одной ноге с опорой рукой о стенку (кол-во раз)	20	18	15	12	10
Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
ППФП – упражнения и тесты (не более 2-х раз) разрабатывает преподаватель с учетом направлений и специальностей.					

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

а) основная литература

Для проведения теоретического раздела:

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: Учебник. –М.: Гардарики, 2008.
2. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. –М.; СПб...; «Питер», 2006.
3. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник / Под ред. Проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт , 2005.
4. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009. 3,5
5. Физическая культура и здоровье: Учебник / Под ред. В.В.Пономаревой. – М.:ГОУ ВУНМЦ, 2001.
6. Физическая культура. Учебное пособие для студентов технических факультетов / Я.Н. Гулько, С.Н. Зуев и др. – М.:2000г.
7. Физическая культура (курс лекций) : Учебное пособие. Подобщ.ред. Л.М. Волковой, И.В. Половникова.- СПб...: СПбГТУ,

1998.

8. Физическая культура: Учебное пособие для подготовки к экзаменам / Под общ. Ред. В.Ю. Волкова и В.И. Загорулько. – М., СПб...: «Питер», 2004.

А) Для проведения методико-практического раздела:

1. Анищенко В.С. физическая культура: Методико-практические занятия студентов: Учеб. Пособие.- М.: Изд-во РУДН, 1999.
2. Чоговадзе А.В., Прошляков В.Д., Мацук М.Г. Физическое воспитание в реабилитации студентов с ослабленным здоровьем. – М: Высшая школа, 1986г.
3. Реабилитация здоровья студентов средствами физической культуры: учебное пособие Волков В.Ю., Волкова Л.М. – СПбГТУ, СПб, 1998.

Б) Дополнительная литература

1. Ильинич В.И. студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М: АО «Аспект Пресс», 1995г.
2. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие. Лутченко Н.Г., Щеголев В.А., Волков В.Ю., и др. – СПб: СПбГТУ, 1999г.
3. Родиченко В.С. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях – 5-е изд., перераб.и доп. – М:Советский спорт, 2009г.
4. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника В.Ю.Волков.
5. Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: изд-во Политехн. Ун-та., 2009г., 332 с 10.

7.1. Интернет-ресурсы. Интернет-ресурсы

<http://fizrast.ru/sitemap.html>
<http://www.don-agro.ru>
<http://xn-80abucjiibhv9a.xn-plai/>
<http://www.agroxxi.ru/> (РГБ)
<http://elibrary.rsl.ru> Научная электронная библиотека
<http://elibrary.ru/default.asp> Российская национальная библиотека
<http://primo.nlr.ru> <http://nbmgu.ru> Электронная библиотека Российской государственной библиотеки

Название ресурса	Ссылка/доступ
Электронная библиотека онлайн «Единое окно к образовательным ресурсам»	http://window.edu.ru
«Образовательный ресурс России»	http://school-collection.edu.ru
Федеральный образовательный портал: учреждения, программы, стандарты, ВУЗы, тесты ЕГЭ, ГИА	http://www.edu.ru –
Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР)	http://fcior.edu.ru -
ЭБС "КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА". Электронная библиотека технического вуза	http://polpred.com/news
Издательство «Лань». Электронно-библиотечная система	http://www.studentlibrary.ru -
Русская виртуальная библиотека	http://rvb.ru –
Кабинет русского языка и литературы	http://ruslit.ioso.ru –
Национальный корпус русского языка	http://ruscorpora.ru –
Научная электронная библиотека «e-Library»	http://elibrary.ru/defaultx.asp -
Электронно-библиотечная система IPRbooks	http://www.iprbookshop.ru -
Информационно-правовая система «Гарант»	Сетевая версия, доступна со всех компьютеров в корпоративной сети ИнГГУ
Электронно-библиотечная система «Юрайт»	https://www.biblio-online.ru

7.3 Программное обеспечение

Информационно-библиотечное обеспечение учебного процесса включает в себя:

- доступ к электронно-библиотечным системам и электронным документам;
- хранение выпускных работ и ведения электронного портфолио обучающихся;
- WV-reader (IPRbooks) для мобильных устройств для незрячих и слабовидящих.

Имеющиеся в вузе адаптивные технологии для внедрения инклюзивного образования обеспечивают возможность внедрения методов инклюзивного образования для обучения людей с нарушениями зрения в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Университет обеспечен следующим комплектом лицензионного программного обеспечения.

1. Лицензионное программное обеспечение, используемое в ИнГГУ

- 1.1. Microsoft Windows 7, Windows 8, Windows 8.1, Windows 10
- 1.2. Microsoft Windows server 2003, 2008, 2012, 2016
- 1.3. Microsoft Office 2007, 2010, 2016
- 1.4. Программный комплекс ММИС “Деканат”
- 1.5. Программный комплекс ММИС “Визуальная Студия Тестирования”
- 1.6. Программный комплекс ММИС "ПЛАНЫ"
- 1.7. Программный комплекс ММИС "ЭЛЕКТРОННЫЕ ВЕДОМОСТИ"
- 1.8. Программный комплекс ММИС ВЕБ-ПРИЛОЖЕНИЕ "ПРИЕМНАЯ КОМИССИЯ-ОНЛАЙН"
- 1.9. Программный комплекс ММИС "ПРИЕМНАЯ КОМИССИЯ"
- 1.10. Программный комплекс ММИС "ВЕДОМОСТИ КАФЕДРЫ"
- 1.11. 1С Зарплата и Кадры
- 1.12. 1С Кадры: расчет заработной платы
- 1.13. Антивирусное ПО Kaspersky endpoint security
- 1.14. Справочно-правовая система “Консультант”
- 1.15. 1С Бухгалтерия

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 35.03.06 Агроинженерия, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «23» августа 2017 г. № 813

Программу составил:

Гайтукиев Муса Хизирович , старший преподаватель
(Ф.И.О., должность, подпись)

Программа одобрена на заседании кафедры «Агрономия и МСХ»

Протокол № 7 от «18» марта 2025 года

Программа одобрена Учебно-методической комиссией Агроинженерного факультета

Протокол № 3 от «20» марта 2025 года

**Сведения о переутверждении программы на очередной учебный
год и регистрации изменений**

Учебный год	Решение кафедры (№ протокола, дата)	Внесенные изменения	Подпись зав. кафедрой