

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**ИНСТИТУТ ВЕТЕРИНАРНОЙ МЕДИЦИНЫ**

Кафедра Педагогики и социально-экономических дисциплин

Аннотация рабочей программы дисциплины

**Б1.О.34 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Направление подготовки: **35.03.07 Технология производства и переработки  
сельскохозяйственной продукции**

Профиль подготовки: **Технология производства, хранения и переработки  
продукции животноводства и растениеводства**

Уровень высшего образования – **бакалавриат**  
Квалификация – **бакалавр**

Форма обучения - **очная, заочная**

# 1. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП

## 1.1 Цели и задачи освоения дисциплины

Бакалавр по направлению подготовки 35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции должен быть подготовлен к решению задач профессиональной деятельности следующих типов: производственно-технологической и научно-исследовательский.

Цель дисциплины формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры при сохранении и укреплении здоровья, психофизической подготовки и саморазвития для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, в соответствии с формируемыми компетенциями.

### Задачи дисциплины:

1. осознание социальной значимости физической культуры и её роли в саморазвитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
2. освоение производственно-технологических, практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
3. формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
4. овладение системой практических знаний, умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, саморазвитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
5. создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## 1.2 Компетенции и индикаторы их достижений

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Формируемые ЗУН	
ИД-1 <sub>УК-7</sub> Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	знания	Обучающийся должен знать: социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности
	умения	Обучающийся должен уметь: правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, уметь составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств (Б1.О.38,УК- 7-У.1)
	навыки	Обучающийся должен владеть: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, саморазвитие для повышения уровня физической подготовленности (

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части основной профессиональной образовательной программы бакалавриата.

## 3. Объём дисциплины и виды учебной работы

Объём дисциплины составляет 2 зачетных единицы (ЗЕТ), 72 академических часов (далее часов).

Дисциплина изучается:

- очная форма обучения в 1, 2 семестре;
- заочная форма обучения в 1, 2 семестре.

### 3.1 Распределение объема дисциплины по видам учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов	
	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
<b>Контактная работа (всего), в том числе практическая подготовка*</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
Лекции (Л)	16	4
Практические занятия (ПЗ)	56	12
Лабораторные занятия (ЛЗ)	-	-
<b>Самостоятельная работа обучающихся (СР)</b>	<b>-</b>	<b>52</b>
<b>Контроль</b>	<b>-</b>	<b>4</b>
<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>72</b>

### 3.2 Распределение учебного времени по разделам и темам

#### Очная форма обучения

№ темы	Наименование разделов и тем	Всего часов	в том числе				
			контактная работа			СР	контроль
			Л	ЛЗ	ПЗ		
1	2	3	4	5	6	7	8
Раздел 1. Легкая атлетика							
1.1.	Гигиенические требования при занятиях легкой атлетикой. Профилактика травматизма	2	2	х	х	х	х
1.2.	Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек	2	2	х	х	х	х
1.3.	Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции	2	х	х	2	х	х
1.4.	Прыжки в длину с места. Метание гранаты	2	х	х	2	х	х
1.5.	Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции	2	х	х	2	х	х
1.6.	Спортивные игры. Эстафеты	2	х	х	2	х	х
1.7.	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки	2	х	х	2	х	х
1.8.	Кроссовый бег с элементами спортивной ходьбы	2	х	х	2	х	х
1.9.	Кросс 2000 (девушки), 3000 (юноши) метров	2	х	х	2	х	х

1.10	Сдача контрольных нормативов	2	х	х	2	х	х
Раздел 2. Баскетбол							
2.1.	Физическая подготовка баскетболистов	2	2	х		х	х
2.2.	Броски в корзину. Техника броска	2	х	х	2	х	х
2.3.	Ведение мяча. Ведение – два шага – бросок	2	х	х	2	х	х
2.4.	Техника броска с места, в движении, в прыжке, штрафной бросок	2	х	х	2	х	х
2.5.	Бросок со средней дистанции, трехочковый бросок	2	х	х	2	х	х
Раздел 3. Волейбол							
3.1.	Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий баскетболом	2	2	х	х	х	х
3.2.	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности	2	2	х	х	х	х
3.3.	Подача мяча. Передача мяча	2	х	х	2	х	х
3.4.	Нападающий удар. Учебная игра	2	х	х	2	х	х
Раздел 4. Мини - футбол							
4.1.	Различные способы перемещения. Обучение технике ударов по мячу ногой. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП. СФП.	2	2	х	х	х	х
4.2.	Техника ведения мяча внутренней, наружной частью стопы и прямым подъемом	2	х	х	2	х	х
4.3.	Техника передачи мяча внутренней и наружной части стопы	2	х	х	2	х	х
4.4.	Техника остановки мяча стопой, голенью, бедром, грудью, головой	2	х	х	2	х	х
4.5.	ОРУ. Сдача контрольных нормативов	2	х	х	2	х	х
Раздел 5. Настольный теннис							
5.1.	Обучение технике игры: стойки, перемещения, хваты ракетки	4	2	х	2	х	х
5.2.	Учебная игра	2	х	х	2	х	х
5.3.	Обучение тактическим действиям в настольном теннисе	2	х	х	2	х	х
Раздел 6. Лыжная подготовка							
6.1.	Основа техники передвижения на лыжах	4	2	х	2	х	х
6.2.	Одновременный одношажный ход, двушажный ход	2	х	х	2	х	х
6.3.	Спуски с торможением	2	х	х	2	х	х
6.4.	Техника торможения, торможение плугом, «упором», боковым соскальзыванием	2	х	х	2	х	х
6.5.	Техника поворотов, поворот переступанием, плугом, упором	2	х	х	2	х	х
6.6.	Прохождение дистанции. ОРУ	2	х	х	2	х	х
6.7.	Прохождение дистанции. Сдача контрольных нормативов	2	х	х	2	х	х
	Контроль	зачёт	х	х	х	х	зачёт
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>16</b>	<b>-</b>	<b>56</b>	<b>-</b>	<b>-</b>

### Заочная форма обучения

№ темы	Наименование разделов и тем	Всего часов	в том числе				
			контактная работа			СР	контроль
			Л	ЛЗ	ПЗ		
1	2	3	4	5	6	7	8
Раздел 1. Легкая атлетика							
1.1.	Гигиенические требования при занятиях легкой атлетикой. Профилактика травматизма	10	2	х	х	8	х

1.2.	Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек	10	x	x	2	8	x
Раздел 2. Баскетбол							
2.1.	Физическая подготовка баскетболистов	16	x	x	2	14	x
2.2.	Броски в корзину. Техника броска	2	x	x	2	x	x
Раздел 3. Волейбол							
3.1.	Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий баскетболом	12	2	x	x	10	x
3.2.	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности	2	x	x	2	x	x
3.3.	Подача мяча. Передача мяча	2	x	x	2	x	x
Раздел 4. Мини - футбол							
4.1.	Различные способы перемещения. Обучение технике ударов по мячу ногами. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП. СФП.	10	x	x	2	8	x
4.2.	Техника ведения мяча внутренней, наружной частью стопы и прямым подъемом	8	x	x	x	4	4
	Контроль	зачёт	x	x	x	x	зачёт
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	<b>52</b>	<b>4</b>

#### 4. Структура и содержание дисциплины, включающее практическую подготовку

Практическая подготовка при реализации учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) организуется путем проведения практических занятий, практикумов, лабораторных работ и иных аналогичных видов учебной деятельности, предусматривающих участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

Практическая подготовка может включать в себя отдельные занятия лекционного типа, которые предусматривают передачу учебной информации обучающимся, необходимой для последующего выполнения работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

Рекомендуемый объем практической подготовки (в процентах от количества часов контактной работы) для дисциплин, реализующих:

- универсальные компетенции (УК) от 5 до 15%;
- общепрофессиональные компетенции (ОПК) от 15 до 50%;
- профессиональные компетенции (ПК) от 20 до 80%.

#### 4.1 Содержание дисциплины

##### Раздел Легкая атлетика

Техника бега на короткие дистанции, стартовый разбег, бег по прямой, финиширование. Низкий старт. Бег 20,60,100 метров. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Бег на виражах. Техника прыжков в длину. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Разбег. Техника подбора ноги, отталкивание. «Фаза полета», приземление. Правила проведения соревнований по прыжкам в длину. Техника бега на средние и длинные дистанции. Высокий старт. Техника бега по дистанции. Преодоления препятствий. Дыхание. Кросс 1000,2000,3000 метров. Техника метания мяча и гранаты. Метание с разбега способом «из-за спины, через плечо». Техника бега при метании. Способы держания предметов. Выброс.

Бег и спортивная ходьба. Оздоровительный бег от 5 до 20 мин. Кроссовый бег с

элементами спортивной ходьбы от 800 до 3000 метров. Спринтерский бег от 30 до 100 м. Эстафеты. Прыжки в длину с места и тройной с места. Метания мячей баскетбольного, набивного и др. на дальность и в цель из различных положений с использованием техники метания копья и толкания ядра.

Основы техники ходьбы и бега.

Основы техники прыжков. Основы техники метаний. Основы методики обучения технике легкоатлетических видов. Анализ и современные требования к технике спортивной ходьбы. Анализ и современные требования к технике бега на короткие дистанции. Анализ и современные требования к технике эстафетного бега (4x100м). Анализ и современные требования к технике бега на средние и длинные дистанции. Анализ и современные требования к технике барьерного бега на 110м и 100м. Анализ и современные требования к технике прыжка в длину способом «ножницы». Анализ и современные требования к технике прыжка в высоту способом «фосбюри-флоп». Анализ и современные требования к технике метания копья. Анализ и современные требования к технике толкания ядра. Анализ и современные требования к технике метания диска. Анализ и современные требования к технике тройного прыжка. Анализ и современные требования к технике метания молота. Обучение технике спортивной ходьбы. Обучение технике бега на короткие дистанции. Обучение технике эстафетного бега (4x100м). Обучение технике бега на средние и длинные дистанции. Обучение технике барьерного бега на 110м и 100м. Обучение технике прыжка в длину способом «ножницы». Методика проведения подготовительной и заключительной частей тренировочного занятия.) Правила проведения соревнований по бегу и спортивной ходьбе. Места соревнований и оборудование по бегу и спортивной ходьбе. Обязанности судей на старте, судей-хронометристов, судей на дистанции. Обязанности судей на финише, секретарей по бегу (ходьбе). Правила проведения соревнований по прыжкам. Места соревнований по прыжкам и их оборудование. Обязанности старшего судьи, судей-измерителей и секретарей в прыжках.

Права и обязанности участников соревнований по прыжкам. Правила проведения соревнований по метаниям. Места соревнований по метаниям и их оборудование. Обязанности старшего судьи, судей-измерителей и секретарей в метаниях.

Техники ходьбы и бега на средние и длинные дистанции. Техника прыжков в высоту

### **Раздел Волейбол**

Стойки. Перемещения. Прием. Подача. Передачи. Нападающий удар. Блокирование. Страховка. Техника безопасности. Тактика и техника игры. Правила и судейство игры. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости. Тренировка. Двусторонняя игра. Сдача контрольных нормативов.

Совершенствование техники. Техника нападения: стойки и перемещения, подачи, передачи, нападающие удары. Техника защиты: стойки и перемещения, прием мяча, блокирование. Элементы техники игры: индивидуальные, групповые и командные действия, варианты тактических систем в нападении и защите. Тренировка. Двусторонняя игра

### **Раздел Баскетбол**

Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола. Передача одной рукой от плеча. Стойка. Передача в движении. Ведение мяча. Ведение мяча одной рукой, двумя руками попеременно, высокое, низкое. Ведение с изменением направления движения, скорости высоты отскока. Ведение – два шага – бросок. Бросок. Техника броска с места, в движении, в прыжке, штрафной бросок. Бросок со средней дистанции, трехочковый бросок. Тактика игры. Тактика индивидуальной игры в защите, в нападении. Тактика командной игры в защите, в нападении. Правила игры. Судейская практика.

Техника игры в нападении. Передвижение, прыжки, остановки, повороты. Ловля мяча. Передача мяча. Броски в корзину. Ведение мяча. Финты. Заслоны. Техника игры в защите.

Тактика игры в нападении. Индивидуальные тактические действия. Групповые тактические действия. Командные действия. Быстрый прорыв. Позиционное нападение. Тактика игр в защите

### **Раздел Мини-футбол**

Начало игры с центра поля. Пробоитие штрафного, свободного, углового, вбрасывание из-за боковой, построение стенки, «спорный» мяч.

Техника остановки мяча стопой, голенью, бедром, грудью, головой. Техника обводки мяча.

Развитие физических качеств: прыгучести, силы, быстроты реакции, специальной выносливости, ловкости.

Элементы техники игры: индивидуальные, групповые и командные действия, варианты тактических систем в нападении и защите Совершенствование техники