

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)  
Технические системы в агробизнесе

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

<b>Не предусмотрены</b>
<b>в) профессиональные компетенции</b>
<b>предусмотрено</b>

### 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
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	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)	–		–	–	–	–	–	–
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	148	148	18	18	36	36	20	20
Виды промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет					заче т		заче т
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)*

### 3.1. 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.**

<b>п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Лекции</b>	<b>Практика</b>
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.		6

	Учебная игра.		
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.

## ПРИЛОЖЕНИЕ №2

### Обязательные тесты определения физической подготовленности

Характеристика	Женщины					Мужчины				
направленности тестов	Оценка в очках									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
<b><u>1.Тест на скоростно-силовую подготовленность</u></b>										
бег – 100м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
<b><u>2.Тест на силовую подготовленность:</u></b>										
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
<b><u>3. Тест на общую выносливость:</u></b>										
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 <b><u>подготовленность:</u></b>	Оценки в баллах				
	5	4	3	2	1
Бег 100м (сек)	13,2	13,8	14,2	14,3	14,6
<b><u>Тест на скоростно-силовую</u></b>	2		0		
<b><u>Тест на силовую подготовленность:</u></b>					

Подтягивание на перекладине (кол-во раз)					
Вес до 85кг	15	12	9	7	5
Вес 85кг	12	10	7	4	2
<b><u>Тест на общую выносливость:</u></b>					
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. Зувев и др. – М.:2000г.
7. Физическая культура (курс лекций) : Учебное пособие. Подобщ.ред. Л.М. Волковой, П.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.nl.ru> <http://nbmgu.ru> Электронная библиотека Российской государственной библиотеки

Название ресурса	Ссылка/доступ
Электронная библиотека онлайн «Единое окно к	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>

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

### 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