



*Филиал федерального государственного бюджетного  
образовательного учреждения высшего образования «Астраханский  
государственный технический университет» в Ташкентской  
области Республики Узбекистан*

**ФАКУЛЬТЕТ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**УТВЕРЖДАЮ**

Заместитель исполнительного директора  
\_\_\_\_\_ Д.С. Джумонов

**Рабочая программа дисциплины  
Физическая культура и спорт**

Направление

**05.03.06 Экология и природопользование**  
**Профиль Экология**

Квалификация (степень)

**Бакалавр**

Форма обучения

**очная**

Автор:

Ст.препод., Кадиров Ш.Ш.

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	<b>1 (1.1)</b>		Итого	
	16			
Неделя	16			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	16	16	16	16
Практические	16	16	16	16
Итого ауд.	32	32	32	32
Контактная работа	32	32	32	32
Сам. работа	40	40	40	40
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

*Ст. препод. Кадыров Ш.Ш.* \_\_\_\_\_

Рецензент(ы):

*Профессор Насриддинов С.С.* \_\_\_\_\_

Рабочая программа дисциплины

**Физическая культура и спорт**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 05.03.06 Экология и природопользование (приказ Минобрнауки России от 07.08.2020 г. № 894)

составлена на основании учебного плана:

05.03.06 Экология и природопользование

Профиль Экология

утвержденного учёным советом вуза от 31.01.2025 протокол № 7

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Социально-гуманитарные и общепрофессиональные дисциплины**

Протокол от 21.02. 2025 г. № 7

Зав. кафедрой Насриддинов С.С.

Председатель УМС Джумонов Д.С. \_\_\_\_\_

Протокол № 7 от 25.02.2025 г.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1	Цель физической культуры- сформировать у студента умение управлять жизненно необходимыми двигательными действиями в различных условиях и вырабатывать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями, что является необходимым компонентом здорового образа жизни.
1.2	Крепкое здоровье, закалка и всесторонняя физическая подготовленность способствуют повышению производительности труда, предупреждают заболевания, повышают творческую активность человека, физически развитые и закаленные люди успешнее справляются со своей профессиональной работой в любых условиях, быстрее овладевают новыми производственными умениями и навыками.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.О
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Спортивные игры
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Спортивные игры

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
<b>УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	
<b>Знать:</b>	
Уровень 1	усвоено основное содержание, но излагается фрагментарно, не всегда последовательно, определения понятий недостаточно четкие, не используются в качестве доказательства выводы и обобщения из наблюдений, допускаются ошибки в их изложении, неточности в профессиональной терминологии
Уровень 2	определения понятий дает неполные, допускает незначительные нарушения в последовательности изложения, небольшие неточности при использовании научных категорий, формулировки выводов
Уровень 3	четко и правильно дает определения, полно раскрывает содержание понятий, верно использует терминологию, при этом ответ самостоятельный, использованы ранее приобретенные знания
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	выполняет не все операции действия, допускает ошибки в последовательности их выполнения, действие выполняется недостаточно осознанно
Уровень 2	выполняет все операции, последовательность их выполнения соответствует требованиям, но действие выполняется недостаточно осознанно
Уровень 3	выполняет все операции, последовательность их выполнения достаточно хорошо продумана, действие в целом осознано
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	владеет не всеми необходимыми навыками, имеющийся опыт фрагментарен
Уровень 2	в целом владеет необходимыми навыками и/или имеет опыт
Уровень 3	владеет всеми необходимыми навыками и/или имеет опыт

**В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	Виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни (УК-7)
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	Применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма 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)
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>
3.3.1	Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7)

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)						
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр	Часов	Компетенции	Литература	Примечание

	<b>Раздел 1.</b>					
1.1	Основные понятия физической культуры и ее структурные компоненты /Лек/	1	2	УК-7	п. 6	
1.2	Содержание и организационные формы физической культуры в вузах. Структура урока физической культуры /Лек/	1	2	УК-7	п. 6	
1.3	Основы здорового образа жизни. Компоненты здорового образа жизни. Факторы обеспечения здоровья студентов /Лек/	1	2	УК-7	п. 6	
1.4	Общая и специальная физическая подготовка /Лек/	1	2	УК-7	п. 6	
1.5	Концептуальные основы ППФК /Лек/	1	2	УК-7	п. 6	
1.6	Профессиональные компетенции и профессионально-важные качества /Лек/	1	2	УК-7	п. 6	
1.7	Профессиография – основной метод анализа трудовой деятельности /Лек/	1	2	УК-7	п. 6	
1.8	Профессионально-ориентированная физическая культура студентов вузов/. Критерии оценки сформированности и эффективности профессиональной физической культуры /Лек/	1	2	УК-7	п. 6	
	<b>Раздел 2.</b>					
2.1	Основные понятия физической культуры и ее структурные компоненты /Пр/	1	2	УК-7	п. 6	
2.2	Содержание и организационные формы физической культуры в вузах. Структура урока физической культуры /Пр/	1	2	УК-7	п. 6	
2.3	Основы здорового образа жизни. Компоненты здорового образа жизни. Факторы обеспечения здоровья студентов /Пр/	1	2	УК-7	п. 6	
2.4	Общая и специальная физическая подготовка /Пр/	1	2	УК-7	п. 6	
2.5	Концептуальные основы ППФК /Пр/	1	2	УК-7	п. 6	
2.6	Профессиональные компетенции и профессионально-важные качества /Пр/	1	2	УК-7	п. 6	
2.7	Профессиография – основной метод анализа трудовой деятельности /Пр/	1	2	УК-7	п. 6	
2.8	Профессионально-ориентированная физическая культура студентов вузов/. Критерии оценки сформированности и эффективности профессиональной физической культуры /Пр/	1	2	УК-7	п. 6	
	<b>Раздел 3.</b>					
3.1	Основные понятия физической культуры и ее структурные компоненты /Ср/	1	4	УК-7	п. 6	

3.2	Содержание и организационные формы физической культуры в вузах. Структура урока физической культуры /Ср/	1	4	УК-7	п. 6	
3.3	Основы здорового образа жизни. Компоненты здорового образа жизни. Факторы обеспечения здоровья студентов /Ср/	1	4	УК-7	п. 6	
3.4	Общая и специальная физическая подготовка /Ср/	1	4	УК-7	п. 6	
3.5	Концептуальные основы ППФК /Ср/	1	4	УК-7	п. 6	
3.6	Профессиональные компетенции и профессионально-важные качества /Ср/	1	4	УК-7	п. 6	
3.7	Профессиография – основной метод анализа трудовой деятельности /Ср/	1	4	УК-7	п. 6	
3.8	Профессионально-ориентированная физическая культура студентов вузов/. /Ср/	1	6	УК-7	п. 6	
3.9	Критерии оценки сформированности и эффективности профессиональной физической культуры /Ср/	1	6	УК-7	п. 6	
	/Зачет/	1		УК-7	п. 6	

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

Типовые контрольные вопросы для текущего контроля

1.1. Основные понятия физической культуры и ее структурные компоненты

1. Дайте определение термину «Физическая культура»
2. Дайте определение термину «Физическое воспитание»
3. Дайте определение термину «Физическая подготовленность»
4. Дайте определение термину «Физическое развитие»
5. Дайте определение термину «Спорт»
6. Дайте определение термину «Физическое образование»
7. Дайте определение термину «Двигательная активность»
8. Дайте определение термину «Психофизическая подготовленность»
9. Охарактеризуйте современное состояние физической культуры и спорта.
10. Назовите основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
11. Обоснуйте индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

### 5.2. Темы письменных работ

Содержание и организационные формы физической культуры в вузах.

1. Назовите основные положения организации физического воспитания в ВУЗе.
2. Назовите методические принципы физического воспитания.
3. Назовите средства и методы физического воспитания.
4. Коротко охарактеризуйте «силу» и методику ее воспитания.
5. Коротко охарактеризуйте «быстроту» и методику ее воспитания.
6. Коротко охарактеризуйте «выносливость» и методику ее воспитания.
7. Коротко охарактеризуйте «координационные способности» и методику их воспитания.
8. Коротко охарактеризуйте «гибкость» и методику ее воспитания.
9. Раскройте структуру и содержание урока физической культуры.

### 5.3. Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств по данной дисциплине (модулю) представлен типовыми вопросами и тестами.

*Основные вопросы, выносимые для оценки сформированности компетенции УК-7 следующие:*

1. Совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития – это ...
  - а) физическое воспитание
  - б) физическое образование
  - в) физическая культура
  - г) физическая подготовка

### 5.4. Перечень видов оценочных средств

Тест, опрос

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

### 6.1. Рекомендуемая литература

- 6.1.1 Физическая культура и спорт: курс лекций : учебное пособие / Е. М. Ревенко, А. С. Зухов, О. Н. Кривошекова [и др.] ; под редакцией Е. М. Ревенко, М. Х. Спатаевой. — Омск: СибАДИ, 2023. — 147 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/338633>
- 6.1.2 Физическая культура и спорт. Курс лекций : учебное пособие / А. С. Королев, Л. Н. Акулова, О. Г. Барышникова [и др.] ; научный редактор А. Н. Махинин. — Воронеж : ВГПУ, 2022. — 276 с. — ISBN 978-5-00044-881-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/253403>
- 6.1.3 Бахтина, Т. Н. Физическая культура и спорт: курс лекций : учебное пособие / Т. Н. Бахтина. — Санкт-Петербург: СПбГЛТУ, 2021. — 200 с. — ISBN 978-5-9239-1260-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/191130>
- 6.1.4 Антипов, О. В. Физическая культура и спорт (Курс лекций) : учебное пособие / О. В. Антипов, А. М. Сурков, Е. Ю. Суханова. — Москва : МГАВМиБ им. К.И. Скрябина, 2021. — 118 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/196249>
- 6.1.5 Сидоров, Д. Г. Средства физической культуры для развития у студентов профессионально-прикладных навыков. ППФП в образовательной среде : учебно-методическое пособие / Д. Г. Сидоров, С. А. Овчинников, В. М. Щукин. — Нижний Новгород : Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2023. — 36 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/131174.html>
- 6.1.6 Буров, А. Э. Диагностика и оценка профессионально важных качеств в практике профессионально-прикладной физической культуры : практикум / А. Э. Буров, О. А. Ерохина. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 160 с. — ISBN 978-5-4487-0816-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116614.html>.
- 6.1.7 Методика организации самостоятельной работы студентов в рамках учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» в вузе : учебно-методическое пособие / В. А. Кувалдин, В. Н. Кувалдина, О. В. Масунова [и др.]. — Тюмень : Издательство «Титул», 2018. — 120 с. — ISBN 978-5-98249-097-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/107611.html>
- 6.1.8 Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515859>
- 6.1.9 Теоретические основы физической культуры: учебное пособие для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2023. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519864>

### 6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

- 6.2.1. Национальная база данных законодательства Республики Узбекистан – <https://lex.uz/ru/>
- 6.2.2. Национальная библиотека имени Алишера Навои - <https://www.natlib.uz/>

### 6.3. Перечень информационных технологий

#### 6.3.1 Перечень программного обеспечения

- |         |   |
|---------|---|
| 6.3.1.1 | ESET Endpoint Antivirus + ESET Server Security – антивирусная программа                             |
| 6.3.1.2 | AdobeReader - программа для просмотра документов в формате pdf.                                     |
| 6.3.1.3 | Google Chrome - браузер.  |
| 6.3.1.4 | Moodle - Образовательный портал ФИЛИАЛ ФГБОУ ВО «АГТУ» В ТАШКЕНТСКОЙ ОБЛАСТИ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН. |
| 6.3.1.5 | Mozilla FireFox - браузер.  |
| 6.3.1.6 | Microsoft 365 - программное обеспечение для работы с электронными документами.                      |
| 6.3.1.7 | 7-zip - архиватор.  |

#### 6.3.2 Перечень информационных справочных систем и профессиональных баз данных

- |         |   |
|---------|---|
| 6.3.2.1 | Электронно – библиотечная система «Лань»    |
| 6.3.2.2 | Образовательная платформа «Юрайт»           |
| 6.3.2.3 | Цифровой образовательный ресурс «IPR SMART» |

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

- |     |  |
|-----|--|
| 7.1 | Аудитории для проведения аудиторных занятий Тренажерный зал, Волейбольный зал, Баскетбольный зал, Бассейн, Стадион   |
| 7.2 | - лекционных занятий с набором демонстрационного оборудования (компьютер, экран, проектор);  |
| 7.3 | - текущего контроля и промежуточной аттестации;  |
| 7.4 | - проведения групповых и индивидуальных консультаций.  |
| 7.5 | Помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспеченные доступом к электронной информационно-образовательной среде Филиала. |

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

1. Кадыров Ш.Ш. Физическая культура и спорт. Методические указания по выполнению самостоятельной работы обучающихся направления подготовки 05.03.06 «Экология и природопользование», профиль подготовки «Экология», Филиал ФГБОУ ВО "АГТУ" в Ташкентской области. –URL: <https://portal.astutr.uz/>.

2. Кадыров Ш.Ш. Физическая культура и спорт. Методические указания для практических занятий обучающихся для студентов направления подготовки 05.03.06 «Экология и природопользование», профиль подготовки «Экология», Филиал ФГБОУ ВО "АГТУ" в Ташкентской области. –URL: <https://portal.astutr.uz/>.

**Особенности реализации РПД при наличии в контингенте обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по зрению**

В Филиале в рамках создания безбарьерной образовательной среды для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по зрению организованы информационные указатели с использованием тактильного шрифта по системе Брайля. Сайт Филиала имеет версию для слабовидящих.

1. Реализация РПД может осуществляться с использованием дистанционных технологий.
2. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) представлены в аудиоформате.
3. Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине устанавливается для обучающихся с ОВЗ с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).
4. При проведении промежуточного контроля обучающемуся при необходимости предоставляется ассистент.
5. При проведении промежуточного и текущего контроля с использованием ассистивных средств обучающемуся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа.

**Особенности реализации РПД при наличии в контингенте обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по слуху**

1. Реализация РПД может осуществляться с использованием дистанционных технологий.
2. При проведении занятий производится дублирование звуковой справочной информации визуальной.
3. Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине устанавливается для обучающихся с ОВЗ с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).
4. При проведении промежуточного контроля обучающемуся при необходимости предоставляется ассистент.
5. При проведении промежуточного и текущего контроля с использованием ассистивных средств обучающемуся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа.

**Особенности реализации РПД при наличии в контингенте обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата**

В Филиале в рамках создания безбарьерной образовательной среды для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, корпуса, в которых реализуется образовательная деятельность, укомплектованы необходимым оборудованием для облегчения доступа в аудитории и обслуживающие помещения.

1. Реализация РПД может осуществляться с использованием дистанционных технологий.
2. При проведении занятий обеспечивается возможность освоения практических навыков обучающимся с ОВЗ с учетом его индивидуальных физических возможностей.
3. Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине устанавливается для обучающихся с ОВЗ с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).
4. При проведении промежуточного контроля обучающемуся при необходимости предоставляется ассистент.