

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

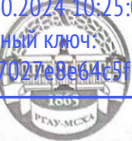
ФИО: Арженовский Алексей Григорьевич

Должность: И.о. директора института механики и энергетики имени В.П. Горячкина

Дата подписания: 07.10.2024 10:25:03

Уникальный программный ключ:

3097683b38557fe8e27027e9664e515ba3ab904



МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ –  
МСХА имени К.А. ТИМИРЯЗЕВА»  
(ФГБОУ ВО РГАУ - МСХА имени К.А. Тимирязева)

Учебно-методическое управление  
Кафедра физической культуры

УТВЕРЖДАЮ

и.о. директора института механики и  
энергетики имени В.П. Горячкина

А.Г. Арженовский

“ 30 ” 2024 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### Б.1.О.ДВ.01.02 «БАЗОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА»

для подготовки бакалавров

ФГОС ВО

Направление: 35.03.06 Агроинженерия

Направленность: Интеллектуальные машины и оборудование в АПК,  
Испытания машин и оборудования в АПК, Автоматизация и роботизация  
технологических процессов

Курс I -III


Семестр 1,2,3,4,5,6

Форма обучения очная

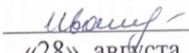
Год начала подготовки 2024

Москва, 2024

Разработчики: **Маркин Э.В., к.п.н., доцент**  
**Никифорова О.Н., к.п.н., доцент**

  
«28» августа 2024 г.

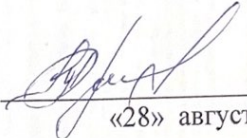
Рецензент: **Ивашкова Е.Э., к.п.н., доцент**

  
«28» августа 2024 г.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 35.03.06 Агроинженерия и учебных планов

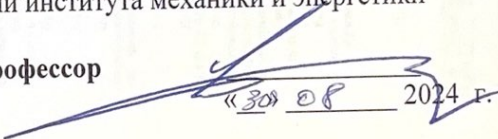
Программа обсуждена на заседании кафедры физической культуры протокол № 01 от «28» августа 2024 г.

Зав. кафедрой **Маркин Э.В., к.п.н., доцент**

  
«28» августа 2024 г.

**Согласовано:**


Председатель учебно-методической комиссии института механики и энергетики имени В.П. Горячкина  
**Дидманидзе О.Н., академик РАН, д.т.н., профессор**

  
«30» 08 2024 г.


И.о. заведующего выпускающей кафедрой автоматизации и роботизации технологических процессов имени акад. И.Ф.Бородина  
**Нормов Д.А., д.т.н., профессор**

  
«30» 08 2024 г.

Заведующий выпускающей кафедрой метрологии, стандартизации и управления качеством  
**Леонов О.А., д.т.н., профессор**

  
«30» 08 2024 г.

И.о. заведующего выпускающей кафедрой механизации сельского хозяйства  
**Луханин В.А., к.т.н., доцент**

  
«30» 08 2024 г.

Заведующий отделом комплектования ЦНБ 



















вращением в заднюю ногу; Боксом накатом в заднюю ногу; Полом с боковым вращением	7	6	5	4	2	7	6	5	4	2
Дартс: Управление «Счетур 20» Дуксторонная игра*	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
	36	24	18	12	-	36	24	18	12	-

\*Кроме дартс

Таблица 8  
Контрольные нормативы определения специальной и технической подготовленности студентов по единоборствам (самбо, вольная борьба, бокс)

Характеристика направленности двигательных тестов	Женщины					Мужчины				
	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5
Приседания со штангой на плечах (свой вес - муж., 1/2 - жен.)	10	5	3	2	1	12	6	3	2	1
Заброс мяча вперед головы (раз)	30	24	12	4	2	34	34	26	14	6
Бросок мяча в течение 30 сек вперед (раз)	8	6	3	1	-	10	8	5	3	2
Бросок мяча в течение 30 сек через грудь (раз)	6	4	2	1	-	8	5	3	1	-
*Нанесение бокового удара по боксерскому мешку 15 сек (раз); *Нанесение максимального количества ударов по боксерскому мешку за 2 минуты (раз)	45 210	35 190	25 170	15 110	10 90	50 230	40 210	30 190	20 170	10 110

\*Только для бокса

Таблица 9  
Контрольные нормативы определения специальной и технической подготовленности студентов по силовым видам спорта (пауэрлифтинг, силовой спорт, армреслинг)

Характеристика направленности двигательных тестов	Женщины					Мужчины				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Жим штанги лежа на спине (свой вес - муж., 1/2 своего веса - жен.)	5	4	3	2	1	10	5	3	2	1
Сгибание рук со штангой в положении стоя (1/2 своего веса тела)	-	-	-	-	-	15	8	5	2	1

Таблица 10  
Контрольные нормативы определения специальной и технической подготовленности студентов по водным видам спорта (водное поло, плавание, подводный спорт)

Характеристика направленности двигательных тестов	Женщины					Мужчины				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Плавание 50 м (мин. сек) - стилевая выносливость	54	1.03	1.09	1.14	1.20	44	48	54	1.00	1.10
Плавание 100 м (мин. сек.) общая выносливость	1.50	2.00	2.15	2.25	2.35	1.40	1.50	2.00	2.10	2.20
Задержка дыхания под водой	≤34	40-49	≥50	-	-	≤34	40-49	≥50	-	-

Таблица 11  
Контрольные нормативы определения специальной и технической подготовленности студентов по гимнастике, аэробики (фитнес-аэробика, черлидинг, эстетическая гимнастика)

Характеристика направленности двигательных тестов	Женщины					Мужчины				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях (кол-во раз, 30 секунд) (кол-во раз)	22	20	18	16	14	28	25	21	19	17
Польезы ног из положения лежа на спине до угла 90 (кол-во раз, 30 секунд)	23	21	19	17	15	27	27	23	21	19
Движение - дола мачей Руки. Стоя на носу, ноги на ширине плеч, махи вперед, попеременно выпустить махи на ру к последующей. лавей дадон, сверху. Оценивается сложное выполнение за 2.	без ошибок	8	7	5-6	4	без ошибок	8	7	5-6	4
Оценка (общая) и акробатической устойчивости (проба Ромберга). Стоя на одной ноге, ладья другой касается колена опорной, руки вытянуты вперед, глаза	0,20	0,15-0,20	0,10-0,15	0,10-0,05	0,5-0,10	0,20	0,15-0,20	0,10-0,15	0,10-0,05	0,5-0,10

Характеристика направленности двигательных тестов	Женщины				
	5	4	3	2	1
Кумаро вперед (кол-во раз)	5	4	4	3	2
Кумаро назад (кол-во раз)	5	4	4	3	2
Стойка на лопатках (с)	5	4	4	3	2
Управление на равновесие (с)	5	4	4	3	2

Таблица 12  
Контрольные нормативы определения специальной и технической подготовленности студентов по легкой атлетике

Характеристика направленности двигательных тестов	Женщины					Мужчины				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Прикос в длину тройной (см)	615	590	560	520	510	655	635	610	570	550
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	18	15	10	5	5	30	25	20	15	10
Бег 1000 м	3.45.0	3.50.0	4.00.0	4.05.0	4.15	3.15.0	3.20.0	3.30.0	3.40.0	3.50.0

Таблица 13  
Контрольные нормативы определения специальной и технической подготовленности студентов по Полнолугу, Лыжной подготовке

Характеристика направленности двигательных тестов	Женщины					Мужчины				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Плавание - 50 м (сек.)	1.0	1.05	1.10	1.20	1.30	45	50	55	1.0	1.05
Бег на лыжах 5 км (мин сек)	31.00	32.30	34.15	36.40	38.00	23.50	25.00	26.25	27.45	28.30
Стрелки из пневматической винтовки (очей) 5матр с 10м	25	23	20	17	15	25	23	20	17	15

Таблица 14  
Контрольные нормативы определения специальной и технической подготовленности студентов по Адаптивному спорту

Характеристика направленности двигательных тестов	Женщины					Мужчины				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях (кол-во раз, 30 секунд) (кол-во раз)	22	20	18	16	14	28	25	21	19	17
Польезы ног из положения лежа на спине до угла 90 (кол-во раз, 30 секунд)	23	21	19	17	15	27	27	23	21	19
Движение - дола мачей Руки. Стоя на носу, ноги на ширине плеч, махи вперед, попеременно выпустить махи на ру к последующей. лавей дадон, сверху. Оценивается сложное выполнение за 2.	без ошибок	8	7	5-6	4	без ошибок	8	7	5-6	4
Оценка (общая) и акробатической устойчивости (проба Ромберга). Стоя на одной ноге, ладья другой касается колена опорной, руки вытянуты вперед, глаза	0,20	0,15-0,20	0,10-0,15	0,10-0,05	0,5-0,10	0,20	0,15-0,20	0,10-0,15	0,10-0,05	0,5-0,10





ул. Большая академическая, д. 44, игровой зал	Табло электронное-1 шт., Шитг баскетбольный - 2шт., Стойка волейбольная телескопическая - 4 шт., сетка волейбольная - 4 шт., сетка волейбольная - 1 шт., Мяч баскетбольный - 10 шт., Мяч волейбольный - 10 шт., Мяч футбольный - 10 шт.
ул. Тимирязевская, д.58, игровой зал	Табло электронное-1 шт., Шитг баскетбольный - 2шт., Стойка волейбольная телескопическая - 4 шт., сетка волейбольная - 4 шт., сетка волейбольная - 1 шт., Мяч баскетбольный - 15 шт., Мяч волейбольный - 15 шт., Мяч футбольный - 10 шт., Мяг гимнастический 2х3м - 20 шт.
ул. Лиственничная аллея, д.12Б, спортивно-оздоровительный комплекс, зал единоборств	Пояркет борцовское стандартное с двумя кругами - 1 шт., занат гимнастический - 1 шт., мячик борцовский с рукояткой 40кг, 60кг, 80 кг - 3 шт., стена шведская - 3 шт.
ул. Лиственничная аллея, д.12Б, Спортивно-оздоровительный комплекс, тренажерный зал	Скамья силовая - 3шт., скамья Скотта - 1 шт., стойка для мяча - 2шт., стойка для приседаний - 2 шт., стойка с гантелями комплект - 1 шт., машина Ситгер олимпийский - 3 шт., вес (блин образной) диаметр 51 см - 10кг (4шт.), 15кг (4 шт.), 20кг (4 шт.)
ул. Лиственничная аллея, д. 8А, Спортивный комплекс теннисный спорт	Стул стандартный для настольного тенниса - 12 шт., мат гимнастический - 20 шт., стойка для тенниса - 2 шт., сетка для тенниса - 1 шт., шитг баскетбольный - 1 шт., мяч баскетбольный - 3 шт., мяч волейбольный - 15 шт., мяч футбольный - 10 шт., скамья Скотта - 3 шт., стойка для мяча - 2 шт., тренажер эллиптический - 1 шт., беговая дорожка - 1 шт., стойка с набором гантелей - 1 шт., гантели - 8 шт., гантели - 6 шт., гиря 24кг - 2 шт., гиря 32кг - 4 шт., вес (блин образной) диаметр 51 см 0,5кг (5шт.), 1,25кг (8 шт.), 2,5кг(8 шт.), 5кг(4шт.), 10кг (4шт.), 15кг (3 шт.), 20кг (4 шт.), 25кг (1 шт.)
ул. Тимирязевская, д.55, лыжная база	Лыжи пластиковые - 50 шт., лыжные ботинки - 50 шт., лыжные палки - 50 шт.
ул. Лиственничная аллея, д.12Б, открытые спортивные сооружения	Ворота футбольные - 2шт., ворота гандбольные - 4шт., трубуна спортивная на 250 мест, площадка для стритбола - 1шт., площадка для тенниса - 1 шт.
ул. Лиственничная аллея, д.12Б, Спортивно-оздоровительный комплекс, методический кабинет (СОК)	Стул-8 шт. Стул офисный - 32 шт. Компьютер HP 635 (ИИН-ЖС59268) - 1 шт. Доска шахматная магнитная - 1 шт. Оборудование для единоборств - 1 шт. Часы настенные - 20шт.
Центральная научная библиотека имени Н.И. Железова, Читальные залы библиотеки	

### 11. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ СТУДЕНТАМ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

*Методические рекомендации разработаны на основе программы дисциплины.*  
Студенты обязаны своевременно посещать медицинские обследования по месту жительства и получения справки КСЖ о группе здоровья.  
По заключению врача студенты распределяются в учебные отделения: основное (практически здоровые студенты), функциональное (несколько ограничений двигательной активности), специальное медицинское (студенты с ограниченными возможностями здоровья) и спортивное (высокие уровни физической подготовленности, опыт учебно-тренировочной работы и участие в соревнованиях).  
Студенты имеют право переводить из одного учебного отделения в другое только после окончания семестра по представлению справки КСЖ о группе здоровья.  
Для проведения практических занятий по избранным видам спорта формируются учебные группы численностью не более 20 человек с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности обучающихся.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ СТУДЕНТОВ НА ГРУППЫ ПО МЕДИЦИНСКИМ ПОКАЗАТЕЛЯМ	
<b>Название группы</b>	<b>Медицинские характеристики группы</b>
Спортивная	Студенты основной медицинской группы, показывающие хорошую общую физическую и спортивную подготовку, желающие углубленно заниматься одним из видов спорта
Специальная (Адаптивный спорт)	Множесю отклонения в состоянии здоровья постоянного и временного характера, требующие ограничения физических нагрузок, допущенные к выполнению учебной и производственной работы
	<b>Допускаемая физическая нагрузка</b> Занятия в одной из спортивных секций, участие в соревнованиях Занятия по специальным учебным программам

*Примечание:* Перевод из одной медицинской группы в другую проводится после дополнительного медицинского обследования на основании заключения врача и решения преподавателя по физической культуре.

Студенты спортивного и специального медицинского отделения занимаются по расписанию занятий студентов соответствующего факультета.  
Целью практических занятий является углубление и закрепление определенных умений и навыков в избранном виде спорта

#### ВИДЫ И ФОРМЫ ОТРАБОТКИ ПРОПУЩЕННЫХ ЗАНЯТИЙ

Студент, пропустивший практические занятия, обязан их отработать по специальному графику, который составлен кафедрой физической культуры и высвечивается каждый семестр на стендах в спортивных объектах с указанием времени, места проведения и ФИО преподавателя.

### 11. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯМ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

С целью эффективного преподавания дисциплины «Базовые виды спорта» преподаватель должен создать нормативно-правовой базой организации учебного процесса по дисциплине «Базовые виды спорта», обеспечить основную успешность студентов, современными методами проведения практических занятий по избранным видам спорта (с использованием информационных

## РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу дисциплины Б.1.О.ДВ.01.02 «Базовые виды спорта» ОПОП ВО по направлению 35.03.06  
Агроинженерия, направленностей Интеллектуальные машины и оборудование в АПК, Испытания машин и  
оборудования в АПК, Автоматизация и роботизация технологических процессов  
(квалификация выпускника – бакалавр)

Ивашковой Екатериной Эмильевной, доцентом кафедры физического воспитания ФГБОУ ВО «Государственный университет по землеустройству», кандидатом педагогических наук (далее по тексту рецензент), проведена рецензия рабочей программы дисциплины «Базовые виды спорта» ОПОП ВО по направлению 35.03.06 Агроинженерия, направленностей Интеллектуальные машины и оборудование в АПК, Испытания машин и оборудования в АПК, Автоматизация и роботизация технологических процессов (бакалавриат), разработанной в ФГБОУ ВО «Российский государственный аграрный университет – МСХА имени К.А. Тимирязева», на кафедре физической культуры (разработчик – Маркин Эдуард Васильевич, заведующий кафедрой физической культуры, кандидат наук, доцент и Никифорова Ольга Николаевна, доцент кафедры физической культуры, кандидат педагогических наук, доцент).

Рассмотрев представленные на рецензию материалы, рецензент пришел к следующим выводам:

Предъявленная рабочая программа дисциплины «Базовые виды спорта» (далее по тексту Программа) соответствует требованиям ФГОС по направлению 35.03.06 Агроинженерия. Программа содержит все основные разделы, соответствует требованиям к нормативно-методическим документам.

Представленная в Программе актуальность учебной дисциплины в рамках реализации ОПОП ВО не подлежит сомнению – дисциплина относится к обязательной части учебного цикла – Б1.

Представленные в Программе цели дисциплины соответствуют требованиям ФГОС ВО направления 35.03.06 Агроинженерия.

В соответствии с Программой за дисциплиной «Базовые виды спорта» закреплена 1 универсальная компетенция и два индикатора по указанной компетенции. Дисциплина «Базовые виды спорта» и представленная Программа способна реализовать их в объявленных требованиях.

Результаты обучения, представленные в Программе в категориях знать, уметь, владеть соответствуют специфике и содержанию дисциплины и демонстрируют возможность получения заявленных результатов.

Общая трудоёмкость дисциплины «Базовые виды спорта» составляет 328 часов без зачетных единиц.

Информация о взаимосвязи изучаемых дисциплин и вопросам исключения дублирования в содержании дисциплин соответствует действительности. Дисциплина «Базовые виды спорта» взаимосвязана с другими дисциплинами ОПОП ВО и Учебных планов по направлению 35.03.06 Агроинженерия и возможность дублирования в содержании отсутствует. Поскольку дисциплина не предусматривает наличие специальных требований к входным знаниям, умениям и компетенциям студента, хотя может являться предшествующей для специальных, в том числе профессиональных дисциплин, использующих знания в области физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра по данному направлению подготовки.

Представленная Программа предполагает использование современных образовательных технологий, используемые при реализации различных видов учебной работы. Формы образовательных технологий соответствуют специфике дисциплины.

Программа дисциплины «Базовые виды спорта» предполагает практические занятия в интерактивной форме.

Виды, содержание и трудоёмкость самостоятельной работы студентов, представленные в Программе, соответствуют требованиям к подготовке выпускников, содержащимся во ФГОС ВО направления 35.03.06 Агроинженерия.

Представленные и описанные в Программе формы текущей оценки знаний (сдача контрольных нормативов, написание рефератов), соответствуют специфике дисциплины и требованиям к выпускникам.

Форма промежуточного контроля знаний студентов, предусмотренная Программой, осуществляется в форме зачета, что соответствует статусу дисциплины, как дисциплины обязательной части учебного цикла – Б1 ФГОС ВО направления 35.03.06 Агроинженерия.

Формы оценки знаний, представленные в Программе, соответствуют специфике дисциплины и требованиям к выпускникам.

Учебно-методическое обеспечение дисциплины представлено: основной литературой – 2 источника (базовый учебник), дополнительной литературой – 5 наименований, периодическими изданиями – 9 источников со ссылкой на электронные ресурсы, Интернет-ресурсы – 6 источников и соответствует требованиям ФГОС ВО направления 35.03.06 Агроинженерия.

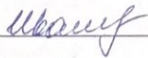
Материально-техническое обеспечение дисциплины соответствует специфике дисциплины «Базовые виды спорта» и обеспечивает использование современных образовательных, в том числе интерактивных методов обучения.

Методические рекомендации студентам и методические рекомендации преподавателям по организации обучения по дисциплине дают представление о специфике обучения по дисциплине «Базовые виды спорта».

### ОБЩИЕ ВЫВОДЫ

На основании проведенной рецензии можно сделать заключение, что характер, структура и содержание рабочей программы дисциплины «Базовые виды спорта» ОПОП ВО по направлению 35.03.06 Агроинженерия, направленностей Интеллектуальные машины и оборудование в АПК, Испытания машин и оборудования в АПК, Автоматизация и роботизация технологических процессов (квалификация выпускника – бакалавр), разработанная заведующим кафедрой физической культуры, кандидатом наук, доцентом Маркиным Э.В. и доцентом кафедры физической культуры, кандидатом педагогических наук, доцентом Никифоровой О.Н. соответствует требованиям ФГОС ВО, современным требованиям экономики, рынка труда и позволит при её реализации успешно обеспечить формирование заявленных компетенций.

Рецензент: Ивашкова Е.Э., кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания ФГБОУ ВО «Государственный университет по землеустройству»



«28» августа 2024 г.