

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент научно-технологической политики и образования
Федеральное государственное образовательное учреждение
высшего образования
Красноярский государственный аграрный университет

Институт прикладной биотехнологии и ветеринарной медицины
Кафедра «Физической культуры»

СОГЛАСОВАНО:

Директор института ПБиВМ

Т.Ф. Лефлер

« 30 » апреля 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Ректор Красноярского ГАУ

Н.И. Пыжикова

« 30 » апреля 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт
ФГОС ВО

Направление подготовки 06.03.01 «Биология»

Направленность (профиль): «Ихтиология»

Курс **1**

Семестры **1**

Форма обучения **очная**

Квалификация выпускника **бакалавр**

Красноярск, 2019

Составители: Полиенко И.Н., ст.преподаватель, Иванова Т.С., доцент
«19» апреля 2019 г.

Программа разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 06.03.01 «Биология».

Программа обсуждена на заседании кафедры протокол № 8 «23» апреля 2019 г.

Зав. кафедрой Шубин Д.А., к.п.н., доцент «24» апреля 2019 г.

Лист согласования рабочей программы

Программа принята методической комиссией института ПБиВМ
протокол № 8 «29» апреля 2019 г.

Председатель методической комиссии Турицына Е.Г. докт. вет. наук, профессор

«29» апреля 2019 г.

Заведующий выпускающей кафедрой по направлению подготовки 06.03.01 «Биология» Четвертакова Е.В. д.с.-х.н., доцент

«29» апреля 2019 г.

Оглавление

Аннотация	4
1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	4
2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	5
3. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ	6
4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.
4.1. ТРУДОЁМКОСТЬ МОДУЛЕЙ И МОДУЛЬНЫХ ЕДИНИЦ ДИСЦИПЛИНЫ	ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.
4.2. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЕЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4.3. ЛЕКЦИОННЫЕ/ЛАБОРАТОРНЫЕ/ПРАКТИЧЕСКИЕ/СЕМИНАРСКИЕ ЗАНЯТИЯ	8
4.4. ЛАБОРАТОРНЫЕ/ПРАКТИЧЕСКИЕ/СЕМИНАРСКИЕ ЗАНЯТИЯ	9
4.5. САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ САМОПОДГОТОВКИ К ТЕКУЩЕМУ КОНТРОЛЮ ЗНАНИЙ	11
4.5.1. <i>Перечень вопросов для самостоятельного изучения и видов самоподготовки к текущему контролю знаний</i>	11
4.5.2. <i>Курсовые проекты (работы)/ контрольные работы/ расчетно-графические работы Темы курсовых проектов (работ)/ контрольные работы/ расчетно-графические работы</i>	11
5. ВЗАИМОСВЯЗЬ ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ	12
6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	13
6.1. КАРТА ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ЛИТЕРАТУРОЙ (ТАБЛИЦА 9)	15
6.2. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ» (ДАЛЕЕ – СЕТЬ «ИНТЕРНЕТ»)	16
6.3. ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	16
7. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И ЗАЯВЛЕННЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ	ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.
8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	20
9. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ	20
9.1. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ	20
9.2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	21
<i>Изменения</i>	23

Аннотация

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части Блока 1 Дисциплины (модули) подготовки студентов по направлению подготовки 06.03.01 «Биология», направленность (профиль): «Ихтиология»

Дисциплина реализуется в институте Прикладной Биотехнологии и Ветеринарной Медицины кафедрой физической культуры

В результате освоения дисциплины должны быть сформированы следующие компетенции:

ОК-8. Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины студент должен знать:

- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепления здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, способы контроля и оценки физического развития, физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

уметь:

- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;

владеть:

- двигательными навыками в области физической культуры и спорта;

компетенции:

Преподавание дисциплины предусматривает следующие способы организации учебного процесса: теоретические, самостоятельные занятия.

Программой дисциплины предусмотрены следующие виды контроля текущей успеваемости: в форме тестирования физической подготовленности.

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 2 зачетных единиц, 72 часа. Программой дисциплины предусмотрено: лекции -16 часов, СРС – 24 часа, практические – 32 часа.

1. Требования к дисциплине

1.1. Внешние и внутренние требования

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательным дисциплинам базовой части Блока 1. Согласно учебному плану по направлению подготовки 06.03.01 «Биология», направленность (профиль): «Ихтиология» по дисциплине «Физическая культура и спорт» предусматриваются следующие формы организации учебного процесса: теоретические, практические, самостоятельные занятия, промежуточная аттестация - зачет. На изучение дисциплины отводится 72 часа: лекции - 16 часов, практические – 32 часа, СРС – 24 часа.

1.2. Место дисциплины в учебном процессе

Физическая культура выступает как интегральное качество личности, как условие и предпосылка эффективной учебно - профессиональной деятельности, как обобщенный показатель профессиональной культуры будущего специалиста и как цель саморазвития и самосовершенствования. Она характеризует свободное, сознательное самоопределение личности, которая на разных этапах жизненного развития из множества ценностей избирает, осваивает те, которые для неё наиболее значимы.

Знания, полученные по дисциплине «Физическая культура и спорт», непосредственно используются при изучении дисциплин: Элективные курсы по физической культуре и спорту.

2. Цели и задачи и задачи дисциплины. Компетенции, формируемые в результате освоения

Целью дисциплины «Физическая культура и спорт» является освоение студентами практических знаний, приобретение умений, навыков в области физической культуры для формирования физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

В результате изучения дисциплины студент должен:

знать:

- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепления здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, способы контроля и оценки физического развития, физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;

уметь:

- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;

владеть:

-двигательными навыками в области физической культуры и спорта;

Реализация в дисциплине «Физическая культура и спорт» требований ФГОС ВО, ОПОП ВО и Учебного плана по направлению подготовки 06.03.01 «Биология», направленность (профиль): «Ихтиология» должна формировать следующие компетенции:

ОК-8. Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

3. Организационно-методические данные дисциплины

Таблица 1

Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ по семестрам

Вид учебной работы	Трудоемкость		
	зач. ед.	час.	по се- мест- рам
			№1
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	2,0	72	72
Контактная работа	1,5	48	48
в том числе:			
Лекции (Л)	0,5	16	16
Практические занятия (ПЗ)	1,0	32	32
Семинары (С)			
Лабораторные работы (ЛР)			
Самостоятельная работа (СРС)	0,5	24	24
самостоятельное изучение тем и разделов, в том числе			
Подготовиться к устному опросу по теме			
Подготовка к зачету			
Вид контроля		зачет	зачет

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Трудоёмкость модулей и модульных единиц дисциплины

Таблица 3

Трудоёмкость модулей и модульных единиц дисциплины

Наименование модулей и модульных единиц дисциплины	Все го ча- сов на мо- дул ь	Контактная работа		Внеаудитор- ная работа (СРС)
		Л	ЛЗ/ПЗ/С	
Модуль 1 Теория физической культуры и спорта	40	16		24
Модульная единица 1.1 Основы теории и методики физической культуры	24	10		14
Модульная единица 1.2 Профилактика зависимого поведения средствами физической культуры	16	6		10
Модуль 2 Практика по физической культуре и спорту	32		32	
Модульная единица 2.1 Развитие физических качеств студентов к выполнению нормативов ВФСК ГТО	16		16	
Модульная единица 2.2 Определение уровня физической подготовленности	16		16	
итого	72	16	32	24

4.2. Содержание модулей дисциплины

Таблица 4

Содержание лекционного курса

№ п/ п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и тема лекции	Вид ¹ кон- трольно- го меро- приятия	Кол- во ча- сов
1.	Модуль 1. Теория физической культуры и спорта		опрос	16
	Модульная единица 1.1. Основы теории и ме- тодики физической куль- туры	Лекция № 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	опрос	2
		Лекция № 2. Социально-биологические основы физической культуры. Психо-	опрос	2

¹ Вид мероприятия: тестирование, коллоквиум, зачет, экзамен, другое

		физиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.		
		Лекция № 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	опрос	2
		Лекция №4 История становления и развития Олимпийского движения. Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс.	опрос	2
		Лекция №5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся студентов физическими упражнениями и спортом.	опрос	2
	Модульная единица 1.2 Профилактика зависимого поведения средствами физической культуры	Лекция №6. Алкогольная зависимость. Табачная зависимость	опрос	4
		Лекция №7. Пищевая зависимость. Наркотическая зависимость	опрос	2
	ИТОГО			16

4.3. Лабораторные/практические/семинарские занятия

Таблица 5

Содержание занятий и контрольных мероприятий

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название лабораторных/практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид ² контрольного мероприятия	Кол-во часов
1.	Модуль 2.			32
	Модульная единица 2.1 Развитие физических качеств студентов к выполнению нормативов ВФСК ГТО	Занятие №1. Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости.	Тестирование таблица № 11	2
		Занятие № 2. Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей.	Тестирование таблица № 11	2
		Занятие № 3. Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости.	Тестирование таблица № 11	2
		Занятие № 4 Комплексы упражнений, направленные на развитие силы.	Тестирование таблица № 11	2
		Занятие № 5. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты.	Тестирование таблица № 11	2
		Занятие № 6. Комплексы упражнений, направленные на развитие скоростно-силовых способностей.	Тестирование таблица № 11	2
		Занятие № 7. Развитие физических	Тестирование	2

² Вид мероприятия: защита, тестирование, коллоквиум, другое

		качеств посредством кругового метода.	ние таблица № 11	
Модульная единица 2.2 Тестирование уровня физической подготовленности	Занятие № 9. Выполнение норматива «подтягивание из виса на высокой перекладине», «сгибание и разгибание рук в упоре лежа»	Тестирование таблица № 11	4	
	Занятие № 10. Выполнение норматива «бег. 3000 м»	Тестирование таблица № 11	4	
	Занятие № 11. Выполнение норматива «кросс 5 км по пересеченной местности»	Тестирование таблица № 11	4	
	Занятие № 12. Выполнение норматива испытания (теста) «Туристский поход с проверкой туристских навыков»	Тестирование таблица № 11	4	
	ИТОГО			32

4.5. Самостоятельное изучение разделов дисциплины и виды самоподготовки к текущему контролю знаний

4.5.1. Перечень вопросов для самостоятельного изучения и видов самоподготовки к текущему контролю знаний

Таблица 6

Перечень вопросов для самостоятельного изучения и видов самоподготовки к текущему контролю знаний

№п/п	№ модуля и модульной единицы	Перечень рассматриваемых вопросов для самостоятельного изучения и видов самоподготовки к текущему контролю знаний	Кол-во часов
Модуль 1			24
1	Модульная единица 1.1. Основы теории и методики физической культуры	Подготовиться к устному опросу по теме: «Деятельная сущность физкультуры в сфере учебного профессионального труда - основные положения физического воспитания в вузе»	2
		Подготовиться к устному опросу по теме: «Природные и социально-экологические факторы, их воздействие на организм и жизнедеятельность» Самостоятельно отработать тему «Средство физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости физической и умственной деятельности»	2
		Самостоятельно отработать тему «Влияние образа жизни и условий окружающей среды на здоровье; способы регуляции образа жизни» Рассчитайте свой суточный расход энергии. Сбалансируйте потребление основных источников энергии с суточным расходом. Подготовка к практическим занятиям включает знакомство с литературой и источниками по теме.	2

№п/п	№ модуля и модульной единицы	Перечень рассматриваемых вопросов для самостоятельного изучения и видов самоподготовки к текущему контролю знаний	Кол-во часов
		Подготовиться к устному опросу по теме: «изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения»; Самостоятельно отработать тему: «Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии; объективные и субъективные признаки усталости, утомление и переутомление, их причины и профилактика».	2
		Составьте комплекс утренней гимнастики из 12-15 упражнений. Выполняйте комплекс ежедневно и отметите повышение общей работоспособности организма.	2
		Составить комплекс физических упражнений для своего трудового вида деятельности. Рассчитать энергетические затраты для суток, недели, месяца и года работы.	2
2	Модульная единица 1.2 Профилактика зависимого поведения средствами физической культуры	Проанализировать литературу, выбрать темы рефератов, подобрать список литературы к реферату	8
		Проанализировать факторы, способствующие возникновению и развитию зависимости. Подготовиться к тестированию.	6
		Подготовка к зачёту	4
ВСЕГО			24

4.5.2. Курсовые проекты (работы)/ контрольные работы/ расчетно-графические работы/ учебно-исследовательские работы

Таблица 7

п/п	Темы курсовых проектов (работ)	Рекомендуемая литература (номер источника в соответствии с прилагаемым списком)

Курсовые проекты (работы)/ контрольные работы/ расчетно-графические работы/ учебно-исследовательские работы учебным планом не предусмотрены

5. Взаимосвязь видов учебных занятий

Взаимосвязь учебного материала лекций, практических и самостоятельных работ с тестовыми/экзаменационными вопросами и формируемыми компетенциями представлены в таблице 8.

Таблица 8

Взаимосвязь компетенций с учебным материалом и контролем знаний студентов

Компетенции	Лекции	Практика	СРС	Вид контроля
ОК-8	Л 1-7	1-12	М Е .1.1- М.Е. 1.2	Опрос, зачет (в форме тестирования)

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная литература.

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2009;
2. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений/ Г.С. Туманян. - М.: Издательский центр «Академия», 2006;
3. Кригер Н.В. Основы здорового образа жизни человека: Учебное пособие / Н.В. Кригер. – Красноярск; Краснояр.гос.аграр.ун-т. - Кр-ск, 2011;
4. Бондарева С.А. Меры безопасности и требования гигиены на занятиях физическими упражнениями и спортом: Метод. указания / С.А. Бондарева. -Крас.гос.аграр.ун-т. - Красноярск, 2007.

Дополнительная литература.

1. Григоревич В.В. Всеобщая история физической культуры и спорта (текст): учебное пособие/ В.В. Григоревич. - М.; Советский спорт, 2008;
2. Грецов А.Г. Методика профилактики табакокурения в подростковых и молодежных группах. / Методическое пособие. Под общей редакцией проф. Евсеева С.П. – СПб., СПбНИИ физической культуры, 2008;
3. Грецов А.Г. Психологический тренинг в профилактике наркозависимости подростков и молодежи в спорте, образовании, клубной работе./ Учебное пособие. Под общей редакцией проф. Евсеева С.П. -СПб., СПбНИИ физической культуры, 2007;
- 4.Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник/А.А. Васильков. – Ростов н/Дону: Феникс, 2008.-381 с.; ил. – (Высшее образование);
- 5.Калинина Л.Н. Физическая культура студентов специальной медицинской группы в вузе: учеб. пособие/Л.Н. Калинина, Н.М. Сапрутько, Л.А. Бартновская; Краснояр.гос.аграр. ун-т. – Красноярск, 2011;

6. Полиенко И.Н. Основы лыжной подготовки в вузе: учебное пособие/ И.Н. Полиенко, С.А. Бондарева, Л.Н. Калинина; Краснояр.гос.аграр.ун-т.- Красноярск, 2011;
7. Одегова А.А. Лечебная физическая культура для студентов специальной медицинской группы: метод. указания/ А.А. Одегова; Краснояр. гос.аграр. ун-т. –Красноярск, 2010;
8. Калинина Л.Н. Основы техники бега на короткие, средние и длинные дистанции: метод. указания / Л.Н. Калинина, Л.В. Кумм, О.А.Куличихин; Краснояр.гос.аграр.ун.-т. – Красноярск, 2012;
9. Физическая культура, обучение и здоровье: основы самостоятельной тренировки студентов вузов: учеб. пособие. – СПб.; СПбГУП.- 2008;
10. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм (Текст): учебник/ Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков; под редакцией В.А. Таймазова, Ю.Н. Федотова изд., испр. и доп. – М.; Советский спорт, 2008;
11. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: пособие для студентов высш.учеб. заведений / Н.Ж. Булгакова. – М.; Издат. центр «Академия», 2008;
12. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. – М.; Издательство: Гардарики, 2013;
13. Смыкалов С.И. Мини-футбол: учебно-методическое пособие/ С.И. Смыкалов, Л.Н. Калинина, В.Г. Бугаев; Краснояр.гос.аграр.ун-т. – Красноярск, 2007;
14. Евсеев С.П. Формирование двигательных действий с помощью тренажеров / С.П. Евсеев. – М.; Физкультура и спорт, 2006.

6.1. КАРТА ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ЛИТЕРАТУРОЙКафедра **физической культуры**. по направлению подготовки 06.03.01 «Биология»Дисциплина: **физическая культура и спорт**Общая трудоемкость дисциплины : **72** час: лекции 16 час.; практические занятия 32 час.;

КП(КР) _____ час.; СРС 24- час.

Вид занятий	Наименование	Авторы	Издательство	Год издания	Вид издания		Место хранения		Необходимое количество экз.	Количество экз. в вузе
					Печ.	Элект.	Библ.	Каф.		
Основная литература										
Лекции, СРС	1.Физическая культура студентов СМГ в вузе уч. пособие	Л.Н.Калинина Н.М.Сапрутько Л.А.Бартновская	КрасГАУ	2011	Печ.	+	КГАУ		25	50
	2.Основы техники бега на короткие, средние и длинные дистанции; метод указания	Л.Н.Калинина Л.В.Кумм О.А.Куличихин	КрасГАУ	2012	Печ.	+	КГАУ			2
Дополнительная литература										
Лекции, СРС	1. Основы здорового образа жизни человека: Учебное пособие	Кригер Н.В.	КрасГАУ	2011	Печ.	.	КГАУ		25	80
	2. Основы лыжной подготовки в вузе: учебное пособие. группы в вузе: учеб. Пособие	И.Н.Полиенко С.А. Бондарева, Л.Н.Калинина	КрасГАУ	2011	Печ.	+	КГАУ			55

Директор научной библиотек _____ Р.А. Зорина

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть «Интернет»)

У обучающихся и преподавателей имеется индивидуальный неограниченный доступ к нескольким ЭБ (ЭБ «Web-Ирбис64+ Электронная библиотека», ЭБС «AgriLib», ЭБС «Лань», ЭБС «Юрайт», ИБС «Статистика», НЭБ «Национальная электронная библиотека», НЭБ «eLIBRARY.RU» и др.), электронной информационно-образовательной среде (LMS Moodle, сайт <http://e.kgau.ru/>), иным информационным Интернет-ресурсам (<https://sudact.ru/>, <https://sudrf.ru/> и др.) из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», как на территории Университета, так и вне ее.

6.3. Программное обеспечение

Обучающимся и преподавателям доступны рабочие станции с установленным программным обеспечением, которое позволяет работать с текстами, профессиональными справочно-правовыми системами и иными электронными ресурсами. Наименование программного обеспечения и его назначение представлено в таблице 10.

Таблица 10

Наименование программного обеспечения и его назначение

№ п/п	Наименование, версия ПО	Назначение	Лицензия	Количество
1	Windows 7 Professional and Professional K with Service Pack 1	Учебное	Розничный ключ DreamSpark ID=1049	500
2	Windows Vista Business N	Учебное	Розничный ключ DreamSpark	500
3	Windows 10 Pro	Учебное	Розничный ключ DreamSpark ID=1266	90
4	Office 2007 Russian OpenLicensePask NoLevI	Учебное	Лицензия Microsoft №44937729	90
5	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса-Стандартный Russian Edition. 1000-1499 Node 2 year Educational License	Учебное	Лицензия № 1B08-151127-042715 До 11.12.2017	1
6	ABBYY FineReader 10 Corporate Edition. Одна имен-ная лицензия Per Seat (при заказе пакета 26-50 лицензий)	Учебное	ID: 137576 Серий-ный номер: FCRC-1100-1002-2465-8755-4238 От 22.02.2012	30
7	Nero 10 Licenses Standard GOV/AcademicEdition/Non-profit Full Package 10-19 seats	Учебное	Серийный номер: 7X03-10C1-1L6K-W4T8-AX4U-WXK6-0UK7-P166 От 01.06.2012	15

7. Критерии оценки знаний, умений, навыков и заявленных компетенций

Виды текущего контроля: устный опрос.

Промежуточный контроль: зачет в форме тестирования.

Студенты по направлению подготовки 06.03.01 «Биология», направленность (профиль): «Ихтиология» обучаются по модульно-рейтинговой системе. Один раз за семестр проводится промежуточная аттестация.

По результатам текущей работы по дисциплине в течение семестра студент должен набрать от 60 баллов. Студент может получить зачет автоматически если он в течение семестра набрал 60 баллов.

Таблица 11

Рейтинг-план дисциплины по физической культуре и спорта

Дисциплинарные модули	Количество академических часов						Рейтинговый бал за один семестр
	Семестры						
	1	2	3	4	5	6	
Модуль 1.	40						55
Модуль 2.	32						45
Итого	72						100

Таблица 12

Распределение баллов по модулям

№	Модули			Баллы по видам работы в 1-ом семестре			Итого
		Текущая работа	опрос	тестирование	Участие в физкультурно-массовых мероприятиях	Участие в спортивных соревнованиях	
1	Модуль 1	9	21		10	10	40
2	Модуль 2	12		18	10	10	60
3	Итого	21	21	18	20	20	100

Таблица 11

Тестирование уровня физической подготовленности по разделу «Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО»

Упражнение		МУЖЧИНЫ 18-24 года			МУЖЧИНЫ 25-29 лет		
		5	4	3	5	4	3
Обязательные испытания:							
Бег на 30 метров	сек	4,3	4,6	4,8	4,6	5,0	5,4
или бег на 60 м	сек	7,9	8,6	9,0	8,2	9,1	9,5
или бег на 100 м	сек	13,1	14,1	14,4	13,8	14,8	15,1
Бег на 3000 м	мин: сек	12:00	13:40	14:30	12:50	14:40	15:00
Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	15	12	10	13	9	7
или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	кол-во раз	44	32	28	39	25	22
или рывок гири 16 кг	кол-во раз	43	25	21	40	23	19

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	+13 см	+8 см	+6 см	+12 см	+7 см	+5 см
Испытания по выбору:							
Челночный бег 3x10м	сек	7,1	7,7	8,0	7,4	7,9	8,2
Прыжок в длину с разбега	см	430	380	370	-	-	-
или прыжок в длину с места	см	240	225	210	235	220	205
Метание спортивного снаряда весом 700г	м	37	35	33	37	35	33
Поднимание туловища из положения лёжа на спине	кол-во раз за 1 мин	48	37	33	45	35	30
Бег на лыжах 5км	мин:сек	22:00	25:30	27:00	22:30	26:30	27:30
или кросс на 5км по пересечённой местности	мин:сек	22:00	25:00	26:00	22:30	26:00	26:30
Плавание на 50м	мин:сек	0:50	1:00	1:10	0:55	1:05	1:15
Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м		25	20	15	25	20	15
или стрельба из "электронного оружия", дистанция 10м	очки	30	25	18	30	25	18
Самозащита без оружия	очки	26-30	21-25	15-20	26-30	21-25	15-20
Туристический поход с проверкой туристских навыков		дистанция не менее 15 км					
Упражнение		ЖЕНЩИНЫ 18-24 года			ЖЕНЩИНЫ 25-29 лет		
		5	4	3	5	4	3
Бег на 30 м	сек	5,1	5,7	5,9	5,4	6,1	6,4
или бег на 60 м	сек	9,6	10,5	10,9	9,9	10,7	11,2
или бег на 100 м	сек	16,4	17,4	17,8	17,0	18,2	18,8
Бег на 2000 м	мин:сек	10:50	12:30	13:10	11:35	13:10	14:00
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	18	12	10	17	11	9
или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	17	12	10	16	11	9
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	+16 см	+11 см	+8 см	+14 см	+9 см	+7 см
Испытания по выбору:							
Челночный бег 3x10м (секунд)	сек	8,2	8,8	9,0	8,7	9,0	9,3
Прыжок в длину с разбега (см)	см	320	290	270	-	-	-
или прыжок в длину с места (см)	см	195	180	170	190	175	165
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	м	43	35	32	37	29	24
Метание спортивного снаряда весом 500г (метров)	кол-во раз за 1 мин	21	17	14	18	15	13
Бег на лыжах 3км (мин:сек)	мин:сек	18:10	19:40	21:00	18:30	20:45	22:30
или кросс на 3км по пересечённой местности (мин:сек)	мин:сек	17:30	18:30	19:15	18:00	20:15	22:00

Плавание на 50м (мин:сек)	мин: сек	1:00	1:15	1:25	1:00	1:15	1:25
Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м (очки)		25	20	15	25	20	15
или стрельба из "электронного оружия", дистанция 10м (очки)	очки	30	25	18	30	25	18
Самозащита без оружия (очки)	очки	26-30	21-25	15-20	26-30	21-25	15-20
Туристический поход с проверкой туристских навыков		дистанция не менее 15 км					

Промежуточная аттестация по результатам семестра по дисциплине проходит в форме зачета.

Студент, не набравший нужное количество баллов для итоговой оценки «зачтено», считается неуспевающим по данной дисциплине. Повторная аттестация осуществляется в дни ликвидации задолженностей по утвержденному расписанию.

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Спортивный зал, по адресу: ул. Академика Киренского, 2, площадью 131 м². В спортивном зале имеются баскетбольные щиты, волейбольные стойки.

Стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стадион 1, стадион 2 по адресу: ул. Елены Стасовой, 46 используются для игры в футбол, волейбол, общей физической подготовки, подготовки сдачи тестов ГТО, в зимний период для ходьбы на лыжах и коньках.

На кафедре физической культуры имеется оборудование и инвентарь: стенки гимнастические; гимнастические скамейки; перекладина навесная универсальная, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, переносные баскетбольные стойки со щитами и кольцами, мячи б/больные, стойки волейбольные, защита на в/больные стойки, антенны волейбольные с карманами, в/больные мячи. Тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, скакалки, палки гимнастические, мячи для метания, гантели (разные), гири - 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления; мячи мини-футбола, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты для метания, нагрудные номера, тумбы «Старт-Финиш», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, лыжи беговые, ботинки лыжные, палки, санки рулевые и «плюшки» для катания с гор, палки для скандинавской ходьбы, коньки с ботинками, клюшки хоккейные, электрозаточка для коньков.

9. Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины

Студенты должны пройти врачебные обследования, которые осуществляются в начале учебного года. Первичное медицинское обследование на первом курсе и повторное - на втором и третьем курсах.

Обязательно дополнительные врачебные обследования перед спортивными соревнованиями, после перенесенных заболеваний, травм или длительных перерывов в занятиях физическими упражнениями.

Студенты, не прошедшие медицинское обследование, к практическим учебным занятиям по учебной дисциплине не допускаются.

При освоении дисциплины важно организовать контроль за состоянием здоровья студента в процессе учебно-тренировочных занятий, за санитарно-гигиеническими условиями и состоянием мест занятий, за соблюдением гигиенических требований (одежда, обувь, режим питания, сна и т.д.), а также профилактика травматизма.

Для инвалидов и лиц с ОВЗ устанавливается особый порядок освоения дисциплины (модулей) с учетом состояния здоровья студентов (http://www.kgau.ru/new/all/uvr/uvr/pol_io.pdf).

Лекционные занятия составляют основу теоретического обучения и дают систематизированные основы знаний по дисциплине, раскрывают состояние и перспективы развития соответствующей области науки, концентрируют внимание обучающихся на наиболее проблемных вопросах темы, стимулируют познавательную деятельность студентов и способствуют развитию их творческого мышления.

Главная задача лекционного курса – сформировать у обучающихся системное представление об изучаемом предмете, обеспечить усвоение будущими специалистами основополагающего учебного материала, принципов и закономерностей развития соответствующей научно-практической области, а также методов применения полученных знаний, умений и навыков.

Самостоятельная работа может быть успешной при определенных условиях, которые необходимо организовать. СРС под руководством преподавателя представляет собой вид занятий, в ходе которых студент, руководствуясь методической и специальной литературой, а также указаниями преподавателя, самостоятельно выполняет учебное задание, приобретая и совершенствуя при этом знания, умения и навыки практической деятельности. При этом взаимодействие студента и преподавателя приобретает вид сотрудничества: студент получает непосредственные указания преподавателя об организации своей самостоятельной деятельности, а преподаватель выполняет функцию руководства через консультации и контроль.

10. Образовательные технологии

Таблица 10

Образовательные технологии

Название дисциплины или отдельных тем	Вид занятия	Используемые образовательные технологии	Часы
Модуль 1	ТО,	Лекция-презентация «Использование современные образовательные технологии при занятиях физической культурой»	2
Модуль 1	ТО	1. Здоровье-сберегающая технология. Формирование осознанной потребности в здоровом образе жизни, повышение интереса к регулярным занятиям физической культурой, снижение заболеваний.	2
Модуль 1	ТО	2. Игровая технология. Активизация и совершенствование основных психических процессов, лежащих в основе двигательной.	2
Модуль 1	ТО	3. Информационно-коммуникационная технология. Повышение качества образования через использование информационных технологий на занятиях и в свободное от занятий время наряду с традиционными формами обучения.	2
Модуль 1	ТО	4. Технология уровневой дифференциации. Виды дифференциации: 1) по полу (мужские, женские группы, смешанные команды); 2) по области интересов (спортивные игры, л/атлетика, атлетическая гимнастика, лыжный спорт, и т. д.); 3) по уровню здоровья; 4) уровень спортивно-технического мастерства.	2
Модуль 1	ТО	5. Соревновательная технология. Стимулирование максимального проявления двигательных способностей, повышение мотивации к изучению предмета, инструмент для формирования сборной команды вуза по видам спорта	2
Всего			16
Из них в интерактивной форме			16

ПРОТОКОЛ ИЗМЕНЕНИЙ РПД

Дата	Раздел	Изменения	Комментарии
10.09.2019	Раздел 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	На 2019-2020 уч. год обновлен перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и лицензионного программного обеспечения свободно распространяемого ПО	Изменения рассмотрены на заседании методической комиссии ИПБиВМ № 2 от 10.09.2019 г.
07.09.2020	Раздел 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	На 2020-2021 уч. год обновлен перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и лицензионного программного обеспечения свободно распространяемого ПО	Изменения рассмотрены на заседании методической комиссии ИПБиВМ № 1 от 07.09.2020 г.

Программу разработал:

Полиенко И.Н., ст. преподаватель, Иванова Т.С., доцент

С **2021** года обучение студентов на 1 курсе осуществляется по новому ФГОС ВО № 920 от **07.08.2020** г.

РЕЦЕНЗИЯ

На рабочую программу по дисциплине «**Физическая культура и спорт**» для подготовки бакалавров по направлению подготовки 06.03.01 «Биология», направленность (профиль) **Ихтиология**. Разработанную доцентом кафедры физической культуры ФГБОУ ВО Красноярского ГАУ Ивановой Т.С., ст.преподавателем Полиенко И.Н.

Представленная на рецензирование рабочая программа по дисциплине «Физическая культура и спорт» разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО и включает в себя: требования к дисциплине, цели задачи дисциплины, ее структуру и содержание, учебно-методическое и информационное обеспечение.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является обязательной частью дисциплин по направлению подготовки 06.03.01 «Биология», направленность (профиль) **Ихтиология**. Физическая культура играет важную роль в обеспечении здоровья студенческой молодежи и привлечения ее к здоровому образу жизни для дальнейшей полноценной социальной и профессиональной деятельности. В программу включены модули по теоретическому, практическому разделу и самостоятельной работе студентов. В полном объеме представлена необходимая литература: основная и дополнительная.

В рабочей программе приведены критерии оценки знаний, умений, навыков и компетенций, приобретаемых в ходе изучения дисциплины, путем применения балльно - рейтинговой системы оценки знаний. В целом, рабочая программа по дисциплине «Физическая культура и спорт» для подготовки бакалавров по направлению подготовки 06.03.01 «Биология», направленность (профиль) **Ихтиология**, отвечает требованиям, предъявляемым к подобному роду разработкам, и рекомендуется для использования в учебном процессе.

Рецензент: доцент кафедры
физической культуры
ИФКС и Т СФУ



Юманов Н.А.