

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ДЕПАРТАМЕНТ НАУЧНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ ПОЛИТИКИ И ОБРАЗОВАНИЯ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

Институт землеустройства, кадастров и
природообустройства
Кафедра природообустройства

СОГЛАСОВАНО:

Директор института Летягина Е.А.
"22" марта 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Ректор Пыжикова Н.И.
"24" марта 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт
ФГОС ВО

Направление подготовки 20.03.02 Природообустройство и водопользование
(шифр – название)

Профиль Водные ресурсы и водопользование

Курс 1

Семестры 1

Форма обучения заочная

Квалификация выпускника бакалавр

Красноярск, 2023

Составители: Сурикова Н.В., кандидат педагогических наук, доцент
(ФИО, ученая степень, ученое звание)

«21» февраля 2023 г.

Программа разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 20.03.02 «Природообустройство и водопользование», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 26.05.2020 г., № 685, и в соответствии с профессиональными стандартами:

- «Специалист по агромелиорации», утвержденный приказом Министерства Труда и социальной защиты Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. N 682н;
- «Специалист по эксплуатации очистных сооружений водоотведения», утвержденный приказом Министерства Труда и социальной защиты Российской Федерации от 10 сентября 2019 г. N 610н;
- «Работник в области обращения с отходами», утвержденный приказом Министерства Труда и социальной защиты Российской Федерации от 27 октября 2020 г. N 751н;
- «Географ (Специалист по выполнению и оказанию услуг географической направленности)», утвержденный приказом Министерства Труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 г. N 954н;
- «Землеустроитель», утвержденный приказом Министерства Труда и социальной защиты Российской Федерации от 29.06.2021 № 434н;
- «Специалист в сфере кадастрового учета и государственной регистрации прав», утвержденный приказом Министерства Труда и социальной защиты Российской Федерации от 12 октября 2021 г. №718н.

Программа обсуждена на заседании кафедры протокол № 4
«28» февраля 2023 г.

Зав. кафедрой Шубин Д.А., кандидат педагогических наук, доцент
(ФИО, ученая степень, ученое звание)

«28» февраля 2023 г.

Лист согласования рабочей программы

Программа принята методической комиссией института землеустройства, кадастров и природообустройства, протокол № 7 «20» марта 2023 г.

Председатель методической комиссии Бадмаева Ю.В., кандидат сельскохозяйственных наук, доцент

_____ «20» марта 2023 г.

Заведующий выпускающей кафедрой по направлению подготовки (специальности):
Иванова О.И. кандидат, географических наук, доцент

_____ «20» марта 2023 г.

.

Оглавление

Аннотация	5
1. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	5
2. Цель и задачи дисциплины. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	5
3. Организационно-методические данные дисциплины	7
4. Структура и содержание дисциплины	7
4.1. Трудоёмкость модулей и модульных единиц дисциплины	7
4.2. Содержание модулей дисциплины.....	8
4.3. Лабораторные/практические/семинарские занятия.....	9
4.4. Лабораторные/практические/семинарские занятия (не предусмотрены учебным планом).....	10
4.5. Самостоятельное изучение разделов дисциплины и виды самоподготовки к текущему контролю знаний	11
5. Взаимосвязь видов учебных занятий	12
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	12
6.1. Карта обеспеченности литературой	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 ...	16
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	23
9. Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины.....	24
9.1. Методические рекомендации для обучающихся	24
9.2. Методические указания по дисциплине для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	24

Аннотация

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части блока Б1.О.06 по направлению подготовки «20.03.02 Природообустройство и водопользование», направленность (профиль): водные ресурсы и водопользование. Дисциплина реализуется в институте агроэкологических технологий кафедрой физическая культура.

Дисциплина нацелена на формирование универсальных компетенций: УК-6.

Содержание дисциплины охватывает круг вопросов, связанных с освоением 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.

Преподавание дисциплины предусматривает следующие способы организации учебного процесса: теоретические, практические, 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: контактная работа – 8 часов, самостоятельная работа – 60 часов, контроль самостоятельной работы – 4, интерактивные часы – 6.

1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части Б1.О.06 подготовки студентов по направлению «20.03.02 Природообустройство и водопользование», направленность (профиль): водные ресурсы и водопользование. Реализуется в 1 семестре (зимняя сессия).

Дисциплина реализуется кафедрой физической культуры.

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. Цель и задачи дисциплины. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Цель освоения дисциплины: 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 профессиональной деятельности.

Задачи:

- 1) формирование понимания социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- 2) формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- 3) овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- 4) обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- 5) приобретение опыта творческого использования средств физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Таблица 1

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Код, наименование компетенции	Код и наименование индикаторов достижений компетенций	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
УК-6- Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	ИД-1_{УК-6} Использует основы саморазвития, самореализации, использования творческого потенциала собственной деятельности; основные научные школы психологии; деятельностный подход в исследовании личностного развития; технологию и методику самооценки; теоретические основы акмеологии, уровни анализа психических явлений;	Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, способы контроля и оценки физического развития, физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.
	ИД-2_{УК-6} Создает и строит индивидуальную траекторию саморазвития при получении профессионального образования; определяет свои личные ресурсы, возможности и ограничения для достижения поставленных и перспективных целей, приоритеты профессиональной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки; планирует самостоятельную деятельность в решении профессиональных задач;	Уметь: использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;

	ИД-Зук-6 Применяет навыки определения эффективного направления действий в области профессиональной деятельности, перспективных целей деятельности с учётом личностных возможностей, требований рынка труда; способами принятия решений на уровне собственной профессиональной деятельности; навыками планирования этапов карьерного роста.	Владеть: двигательными навыками в области физической культуры и спорта.
--	---	--

3. Организационно-методические данные дисциплины

Таблица 2

Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ по семестрам

Вид учебной работы			Трудоемкость									
	зач. ед.	час.	по семестрам									
			№1	№2	№3	№4	№5	№6	№7	№8	№9	
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	2,0	72	72									
Контактная работа	0,2	8	8									
в том числе:												
Лекции (Л)	0,1	4	4									
Практические занятия (ПЗ)	0,1	4	4									
Семинары (С)	-	-	-									
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-									
Самостоятельная работа (СРС)	1,7	60	60									
самостоятельное изучение тем и разделов, в том числе	1,00	36	36									
Подготовиться к устному опросу по теме	0,7	24	24									
Вид контроля	0,1		4									

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Трудоемкость модулей и модульных единиц дисциплины

Таблица 3

Трудоемкость модулей и модульных единиц дисциплины

Наименование модулей и модульных единиц дисциплины	Все го часов на модуль	Контактная работа		Внеаудиторная работа (СРС)
		Л	ЛЗ/ПЗ/С	
Модуль 1 Теория физической культуры и спорта	44	4	4	36
Модульная единица 1.1 Основы теории и методики физической культуры	-	2	2	18
Модульная единица 1.2 Профилактика зависимого поведения средствами физической культуры	-	2	2	18
Модуль 2 Практика по физической культуре и спорту	24	-	-	24
Модульная единица 2.1 Развитие физических качеств студентов к выполнению нормативов ВФСК ГТО	-	-	-	12
Модульная единица 2.2 Определение уровня физической подготовленности	-	-	-	12
Контроль	4			
итого	72	4	4	60

4.2. Содержание модулей дисциплины

Таблица 4

Содержание лекционного курса

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и тема лекции	Вид ¹ контрольного мероприятия	Кол-во часов
1.	Модуль 1. Теория физической культуры и спорта		опрос	4
	Модульная единица 1.1. Основы теории и методики физической культуры	Лекция № 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	опрос	1

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

культуры	Лекция № 2. Социально-биологические основы физической культуры. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	опрос	1
	Лекция № 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	опрос	1
	Лекция №4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	опрос	1
Модульная единица 1.2 Профилактика зависимого поведения средствами физической культуры	-	-	-
ИТОГО			4

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 1.		опрос	4
		Занятие №1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся студентов физическими упражнениями и спортом.	опрос	1
		Занятие №2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.	опрос	2
		Занятие №3. История становления и развития Олимпийского движения. Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс.	опрос	1
2.	Модуль 2.		Тестирование	
	Модульная единица 2.1 Развитие физических качеств студентов к выполнению нормативов ВФСК ГТО	Занятие №4. Выполнение контрольных упражнений (норматива)	Тестирование таблица № 12	
	Модульная единица 2.2 Тестирование уровня	Занятие №5. Выполнение контрольных упражнений (норматива)	Тестирование таблица № 12	

² Вид мероприятия: защита, тестирование, коллоквиум, другое

	физической подготовленности			
	ИТОГО			4

4.4. Лабораторные/практические/семинарские занятия (не предусмотрены учебным планом)

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			36
1	Модульная единица 1.1. Основы теории и методики физической культуры	1. Освоение учебного материала по вопросам интерактивных лекций: физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; социально-биологические основы физической культуры; физическая культура и умственный труд. Регулирование работоспособности; основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	12
		2. Выполнение индивидуальных заданий в электронном курсе: Характеристика функций физической культуры в обществе; Оценка антропометрических показателей физического развития; Результаты пробы Руфье и Анфимовой; Тест Купера или Гарвардский степ-тест.	12
		3. Подготовка к тестированию в электронном курсе по МЕ 1.1	4
2	Модульная единица 1.2 Профилактика зависимого поведения средствами физической культуры	4. Освоение учебного материала по вопросам (в том числе просмотр видеолекций в электронном курсе): Основы здорового образа и стиля жизни студента. Факторы, влияющие на образ жизни человека.	4
		6. Подготовка к тестированию в электронном курсе по МЕ 1.2	4
Модуль 2			24
3	Модульная единица 2.1 Развитие физических качеств студентов к выполнению нормативов ВФСК ГТО	Выполнение комплексов физических упражнений по заданию	20

№п/п	№ модуля и модульной единицы	Перечень рассматриваемых вопросов для самостоятельного изучения и видов самоподготовки к текущему контролю знаний	Кол-во часов
4	Модульная единица 2.2 Тестирование уровня физической подготовленности	-	-
5	Подготовка к зачёту		4
ВСЕГО			60

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
УК-6- Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	Л 1-4	1-5	М.Е. 1.1-1.2; М.Е. 2.1-2.2	Опрос; Контрольные упражнения (тестирование); 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 ЛИТЕРАТУРОЙ

Таблица 9

Кафедра Физической культуры. Направлению подготовки «20.03.02 Природообустройство и водопользование», направленность (профиль): водные ресурсы и водопользование. Дисциплина: Физическая культура и спорт

Вид занятий	Наименование	Авторы	Издательство	Год издания	Вид издания		Место хранения		Необходимое количество экз.	Количество экз. в вузе
					Печ.	Элект.	Библ.	Каф.		
1	2	3	4	6	7	8	9	10	11	12
Основная литература										
ПЗ	Физическая культура студентов СМГ в вузе уч. пособие	Калинина Л.Н. Сапругько Н.М. Бартновская Л.А.	Красноярск: КрасГАУ	2011	+	+	+			50 ИРБИС 64+
ПЗ	Основы здорового образа жизни человека: Учебное пособие	Кригер Н.В.	Красноярск: КрасГАУ	2004	+	+	+			80 ИРБИС 64+
Дополнительная литература										
ПЗ	Основы лыжной подготовки в вузе: учебное пособие.	Полиенко И.Н. Бондарева С.А. Калинина Л.Н.	Красноярск: КрасГАУ	2011	+	+	+			55 ИРБИС 64+
ПЗ	Основы техники бега на короткие, средние и длинные дистанции: метод указания	Калинина Л.Н. Кумм Л.В. Куличихин О.А.	Красноярск: КрасГАУ	2012	+	+	+			2 ИРБИС 64+

Директор Научной библиотеки Зорина Р.А.

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	Office 2007 Russian OpenLicensePask NoLevI	Учебное	Лицензия Microsoft №44937729	90
4	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
5	ABBYY FineReader 10 Corporate Edition. Одна именная лицензия Per Seat (при заказе пакета 26-50 лицензий)	Учебное	ID: 137576 Серийный номер: FCRC-1100-1002-2465-8755-4238 От 22.02.2012	30
6	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 блиц-опрос в конце лекции, интерактивные лекции в электронном курсе, тестовые и индивидуальные задания в электронном курсе.

Промежуточный контроль: зачет.

Студенты направления подготовки «20.03.02 Природообустройство и водопользование», направленность (профиль): водные ресурсы и водопользование обучаются по модульно-рейтинговой системе. Один раз за семестр проводится промежуточная аттестация.

По результатам текущей работы по дисциплине в течение семестра студент должен набрать 60-100 баллов (табл.11). Студент может получить зачет автоматически, если он в течение семестра набрал минимальное количество баллов – 60.

Таблица 11

Распределение баллов по модулям

№	Модули	Баллы по видам работы в 3-ом семестре				Итого	
		Текущая аудиторная работа (блиц-опрос на лекции)	Текущая учебная работа в Moodle		Тестирование в Moodle		Промежуточный контроль знаний (тестирование в Moodle)
			Индивидуальные задания в электронном курсе	Освоение материала интерактивных лекции			
1	Модуль 1	18	36	12	14	20	100
2	Итого	18	36	12	14	20	100

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

Оценка «зачтено» студентом получается, если набрано 60-100 баллов, оценка «не зачтено», если сумма баллов за семестр менее 60.

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.

Таблица 12

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	с	4,3	4,6	4,8	4,6	5,0	5,4
или бег на 60 м	с	7,9	8,6	9,0	8,2	9,1	9,5
или бег на 100 м	с	13,1	14,1	14,4	13,8	14,8	15,1
Бег на 3000 м	мин: с	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	с	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:с	22:00	25:30	27:00	22:30	26:30	27:30
или кросс на 5км по пересечённой местности	мин:с	22:00	25:00	26:00	22:30	26:00	26:30
Плавание на 50м	мин:с	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

Упражнение		МУЖЧИНЫ 18-24 года			МУЖЧИНЫ 25-29 лет		
		5	4	3	5	4	3
Туристический поход с проверкой туристских навыков		дистанция не менее 15 км					
Бег на 30 м	с	5,1	5,7	5,9	5,4	6,1	6,4
или бег на 60 м	с	9,6	10,5	10,9	9,9	10,7	11,2
или бег на 100 м	с	16,4	17,4	17,8	17,0	18,2	18,8
Бег на 2000 м	мин:с	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	с	8,2	8,8	9,0	8,7	9,0	9,3
Прыжок в длину с разбега	см	320	290	270	-	-	-
или прыжок в длину с места	см	195	180	170	190	175	165
Поднимание туловища из положения лёжа на спине	кол-во раз за 1 мин	43	35	32	37	29	24
Метание спортивного снаряда весом 500 г (метров)	м	21	17	14	18	15	13
Бег на лыжах 3км	мин: с	18:10	19:40	21:00	18:30	20:45	22:30
или кросс на 3км по пересечённой местности)	мин: с	17:30	18:30	19:15	18:00	20:15	22:00
Плавание на 50м	мин: с	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	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					

Вопросы к промежуточному контролю (зачету)

1. Физическая культура - часть общей культуры.
2. Сущность понятия «Физическая культура».
- 3 Место и роль физической культуры в современном обществе.
4. Физическая культура и здоровый образ жизни.
5. Определение понятия функции физической культуры.
6. Общекультурные функции физической культуры.
7. Общеобразовательные функции физической культуры.
8. Положение физической культуры на современном этапе развития общества.
9. Методологические основы теории обучения двигательным действиям.
10. Предпосылки успешного обучения двигательным действиям.
11. Структура процесса обучения двигательным действиям.
12. Принципы обучения в физическом воспитании.
13. Обучение двигательным действиям (практическое освоение).
14. Двигательные умения и навыки.
15. Характеристика форм организации физического воспитания студентов, многообразие форм.
16. Формы организации физического воспитания в вузе.
17. Формы организации физического воспитания студентов по месту - жительства.
18. Принципы и методы дифференцированного подхода в процессе обучения двигательным действиям.
19. Врачебно-педагогический контроль на учебных занятиях по физическому воспитанию.
20. Роль музыки при обучении движениям.
21. Музыкальное сопровождение в процессе начального обучения двигательным действиям.
22. Средства и методы работы на учебных занятиях со студентами, освобождёнными от физической культуры.
23. Воспитание у студентов привычки систематически заниматься упражнениями.
24. Роль самостоятельных занятий в решении задач физического воспитания студентов.
25. Виды самостоятельных занятий физической культурой студентов.
26. Подбор физических упражнений для самостоятельных занятий.
27. Руководство самостоятельными занятиями.
28. Содействие занятий физическими упражнениями повышению умственной работоспособности.
29. Взаимосвязь уровня физической подготовленности и успеваемости студентов вуза.
30. Основные психофизиологические характеристики умственного труда студентов.
31. Средства и методы использования двигательной активности для повышения эффективности учебного процесса в вузе.
32. Роль профессиональной физической подготовки.
33. Формы занятий физическими упражнениями.

34. Подготовка к сдаче контрольных нормативов по физической культуре.
35. Участие в физкультурно-спортивно массовых мероприятиях и соревнованиях.
36. Понятие «Соревновательный метод». Соотношение понятий «Соревнование» и «Соревновательный метод».
37. Понятие «Игровой метод». Соотношение понятий «Игра» и «Игровой метод».
38. Практическое применение метода для решения задач физического воспитания.
39. Роль физических упражнений в развитии профессионально значимых качеств для различных видов трудовой деятельности.
40. Систематические занятия физическими упражнениями как компонент здорового образа жизни.
41. Характеристика домашних заданий и их роль в решении задач физического воспитания студентов.
42. Объём двигательной активности студентов и домашние задания.
43. Причины травматизма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
44. Техника безопасности при занятиях физической культурой.
45. Медицинский контроль и его роль в предупреждении травматизма.
46. Характеристика спортивных соревнований.
47. Роль соревнований в решении задач физического воспитания студентов. 48. Агитационно-пропагандистское значение спортивных соревнований.
49. Возрастные особенности развития силы, быстроты, выносливости, скоростно – силовых качеств. Сенситивные периоды развития.
50. Методы развития физических качеств.
51. Комплексное развитие силы, быстроты и выносливости на учебных занятиях.
52. Формы активного отдыха студентов (гимнастика до начала занятий, физкультминутки, занятия в секциях, кружках, самостоятельные занятия).
53. Содержание активного отдыха с использованием двигательной деятельности.
54. Проверка знаний по оценке двигательных навыков и физических качеств.
55. Характеристика двигательных (физических) качеств.
56. Способы измерения двигательных (физических) качеств.
57. Измерение силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.
58. Измерение скоростно-силовых качеств.
59. Что означает «физическая активность человека».
60. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему.
61. Физические упражнения и система дыхания.
62. Воздействие физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
63. Влияние физических упражнений на другие системы организма.
64. Понятие «Здоровье», его содержание и критерии.
65. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
66. Влияние образа жизни и условий окружающей среды на здоровье.
67. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

68. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов.
69. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году.
70. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.
71. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления, переутомления. Причины и профилактика.
72. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система.
73. Характеристика самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и спортом.
74. Содержание самоконтроля, его цель и задачи.
75. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
76. Критерии самоконтроля.
77. Дневник самоконтроля.
78. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
79. Общая характеристика оздоровительной физической культуры (оздоровительная направленность, как важнейший принцип системы физического воспитания).
80. Содержательные основы оздоровительной физической культуры.
81. Основы построения оздоровительной тренировки.
82. Физическое воспитание детей школьного возраста с ослабленным здоровьем.
83. Профилактика и коррекция основных отклонений в состоянии здоровья у школьников.
84. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем.
85. Старение и задачи направленного физического воспитания в пожилом и старшем возрасте.
86. Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями.
87. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.
88. Определение понятия профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), её цели, задачи, средства.
89. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
90. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Таблица 13

Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	Аудиторный фонд
Лекции ПЗ	<p>Практические занятия 660130, г. Красноярск, ул. Елены Стасовой 46 «а» Лыжная база; 660074 Ул Киренского 2/1 «спортивный зал» Спортивная база кафедры физвоспитания (спортивный зал, зал вольной борьбы, лыжная база, зал тренажеров, зал тяжелой атлетики, площадки) Оснащенность: Тренажер «Беговая дорожка» инв.№4362017025, №4362017021; Регулируемая скамья для пресса инв.№4101360408; регулируемая гиперэкстензия инв.№4101360405; велотренажер torneo инв.№11016082, №11016084; министеппер House Fit инв.№11016091, №11016094, №11016093; вибромассажер House Fit инв.№11016089; Полоса препятствий «лабиринт» инв.№4322019001; «разрушенный мост» инв.№4322019002, «забор с накладной доской» инв.№4322019003, «разрушенная лестница» инв.№4322019004, «стенка с двумя проломами» инв.№4322019005; «одиночный окоп для стрельбы и метания гранат» инв.№4322019006, компактная силовая рама инв.№4101360391, №410360392, №410360393; стенка гимнастическая с крепежом инв.№4101360340; Стойка баскетбольная инв.№4362017020, №4362017026; мишень для игры в дартс инв.№4101360563, №4101360564; коньки размер 35-47 (30шт), лыжи Larsen с креплением и лыжные ботинки размер 35-46 (35шт), мячи баскетбольные 6 шт, мячи футбольные 10 шт, мячи волейбольные 10 шт, клюшки 20 шт., гантели 10 шт., сетка волейбольная 1 шт., палки гимнастические 15 шт., валенки 19 шт., гантели разборные 4 шт., весы напольные 1 шт., весы медицинские инв.№1330001, штанга инв.№1010015, теннисный стол с основаниями инв.№21010690 (4 шт), турники спортивные 3 шт.</p>
СРС	<p>пр-ктСвободный 70, Помещение для самостоятельной работы – 4-02 Оснащенность: Учебно-методическая литература, компьютерная техника с подключением к Internet. Столы 11 шт., стулья 18 шт., стеллажи под книги 16 шт. Оргтехника:компьютер celeron 2600/256/40/AGP128/Lan/Keyb; компьютер в комплекте: системный блок + монитор; компьютер в комплекте: системный блок ("QX" S Office) + монитор (BenQ GW2480)+ клавиатура (Crown) + мышь (Crown) +фильтр – 7 шт.сканер HP ScanJet 4370; принтер Xerox WorkCentre 3215NI; принтер Canon LBP-1120; копировальный аппарат Canon IR-2016J;</p> <p>ул. Елены Стасовой, 44г, Помещение для самостоятельной работы (Информационно-ресурсный центр Научной библиотеки) – 1-06 Оснащенность: Учебно-методическая литература, столы, компьютеры с подключением к сети Интернет, библиотечный фонд, каталог электронных ресурсов.</p>

9. Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины

9.1. Методические рекомендации для обучающихся

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 проведения практических занятий студенты распределяются в учебные отделения: основное, подготовительное, специальное. Распределение в учебные отделения проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья (медицинского заключения), физического развития, физической и спортивной подготовленности, а так же интересов студента.

Для инвалидов и лиц с ОВЗ устанавливается особый порядок освоения дисциплины (модулей) с учетом состояния здоровья студентов (согласно п. 2.3 ФГОС ВО 3++) (http://www.kgau.ru/new/all/uvr/uvr/pol_io.pdf).

Сдача промежуточной аттестации (зачета) происходит по рейтинго-модульной системе.

9.2. Методические указания по дисциплине для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Для организации занятий с лицами с ограниченными возможностями, требуется подготовка справочно-информационного материала по следующим категориям, представленными в таблице 14.

Таблица 14

Примеры справочно-информационных материалов для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в одной из форм, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации

Категории студентов	Формы
С нарушение слуха	в печатной форме; в форме электронного документа;
С нарушением зрения	в печатной форме, увеличенных шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла;
С нарушением опорно-	в печатной форме;

двигательного аппарата	в форме электронного документа; в форме аудиофайла.
------------------------	--

Для организации практических занятий рекомендуем:

- применение индивидуальных программ физической реабилитации в зависимости от особенностей студента с ограниченными возможностями здоровья;
- использование средств и методов, направленных на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы;
- обучение новым способам и видам двигательной деятельности; использование средств для развития компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий;
- средств для предупреждения прогрессирования заболевания или физического состояния студента;
- обеспечение психолого-педагогической помощи студентам с отклонениями в состоянии здоровья, использование на занятиях методик психоэмоциональной разгрузки и саморегуляции, формирование позитивного психоэмоционального настроения;
- проведение занятий с включением студентов с ограниченными возможностями в совместную со здоровыми студентами физкультурно-рекреационную деятельность, то есть в инклюзивную физическую рекреацию.
- подготовку студентов с ограниченными возможностями здоровья для участия в соревнованиях.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная работа. Под индивидуальной работой подразумевается две формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа (консультации), т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, и индивидуальная воспитательная работа. Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья. }

ПРОТОКОЛ ИЗМЕНЕНИЙ РПД

Дата	Раздел	Изменения	Комментарии

Программу разработали:

Сурикова Н.В., канд. пед. наук, доцент

ФИО, ученая степень, ученое звание

_____ (подпись)

РЕЦЕНЗИЯ

На рабочую программу по дисциплине «**Физическая культура и спорт**» для подготовки бакалавров по направлению подготовки «20.03.02 Природообустройство и водопользование», направленность (профиль): водные ресурсы и водопользование». Разработана доцентом кафедры физической культуры ФГБОУ ВО Красноярского ГАУ Суриковой Н.В.

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 «20.03.02 Природообустройство и водопользование», направленность (профиль): водные ресурсы и водопользование». 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 «20.03.02 Природообустройство и водопользование», направленность (профиль): водные ресурсы и водопользование», отвечает требованиям, предъявляемым к подобному роду разработкам, и рекомендуется для использования в учебном процессе.

Рецензент: доцент кафедры
физической культуры
ИФКСиТ СФУ



Юманов Н.А.



ФГБОУ ВО СФУ
Подпись Н.А. Юманов заверяю
Начальник общего отдела Сурикова
20 2024 г.