

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

Институт агроэкологических технологий  
Кафедра физической культуры

СОГЛАСОВАНО:

Директор института

"18" марта 2024 г.

Келер В.В.

УТВЕРЖДАЮ:

Ректор

"29" марта 2024 г.

Пыжикова Н.И.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Физическая культура и спорт

для подготовки бакалавров

ФГОС ВО

направление подготовки 35.03.04 «Агрономия»

направленность (профиль): Цифровые агротехнологии

Курс 1

Семестр 1

Форма обучения заочная

Квалификация выпускника бакалавр

Красноярск, 2024

Составители: Бугаева Светлана Валерьевна, старший преподаватель кафедры физической культуры,  
Орлова Дарья Константиновна, ассистент кафедры физической культуры.  
«24» января 2024 г.

Программа разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 35.03.04 «Агрономия», примерной основной профессиональной образовательной программы (ПООП ВО) по направлению подготовки 35.03.04 «Агрономия», профессионального стандарта «Агроном», утвержденного приказом Минтруда России от 20.09.2021 N 644н "Об утверждении профессионального стандарта "Агроном" (Зарегистрировано в Минюсте России 20.10.2021 N 65482).

Программа обсуждена на заседании кафедры физической культуры протокол № 5 от «24» января 2024 г.

Зав. кафедрой Шубин Д. А., к.п.н., доцент  
(ФИО, ученая степень, ученое звание)

«24» января 2024 г.

### **Лист согласования рабочей программы**

Программа принята методической комиссией института агроэкологических технологий протокол № 7 «18» марта 2024 г.

Председатель методической комиссии

Волкова А.Г., старший преподаватель  
(ФИО, ученая степень, ученое звание)

«18» марта 2024 г.

Заведующий выпускающей кафедрой по направлению подготовки  
35.03.04 «Агрономия»

Халипский А.Н. д.с-х.н., доцент

(ФИО, ученая степень, ученое звание) «18» марта 2024 г.

## Оглавление

|                                                                                                                                                                                |                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| <u>Аннотация</u> .....                                                                                                                                                         | 5                               |
| <u>1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</u> .....                                                                                                         | 5                               |
| <u>2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</u> ..... | 5                               |
| <u>3. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ</u> .....                                                                                                                  | 6                               |
| <u>4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</u> .....                                                                                                                              | ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА. |
| 4.1. Трудоемкость 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. <u>Перечень вопросов для самостоятельного изучения и видов самоподготовки к текущему контролю знаний</u> .....                                                          | 11                              |
| 4.5.2. <u>Курсовые проекты (работы)/ контрольные работы/ расчетно-графические работы Темы курсовых проектов (работ)/ контрольные работы/ расчетно-графические работы</u> ..... | 11                              |
| <u>5. ВЗАИМОСВЯЗЬ ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ</u> .....                                                                                                                              | 12                              |
| <u>6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</u> .....                                                                                                    | 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                              |
| <u>7. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И ЗАЯВЛЕННЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ</u> .....                                                                                               | ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА. |
| <u>8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</u> .....                                                                                                                 | 20                              |
| <u>9. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ</u> .....                                                                                               | 20                              |
| 9.1. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....                                                                                                                            | 20                              |
| 9.2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.....                                                                                 | 21                              |
| <u>Изменения</u> .....                                                                                                                                                         | 23                              |

## Аннотация

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части блока Б1.0.32 по направлению подготовки 35.03.04 «Агрономия» направленность (профиль): «Агрономия». Дисциплина реализуется в институте агроэкологических технологий кафедрой физической культуры.

Дисциплина нацелена на формирование универсальных компетенций УК-6, УК-7.

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: лекционные – 2 часа, практические – 4 часа, самостоятельные работы - 62 часа, контроль – 4 часа.

### **1. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части Б1.О.32 подготовки студентов по направлению 35.03.04 «Агрономия» направленность (профиль): «Агрономия». Реализуется на 1 семестре.

Дисциплина реализуется в институте агроэкологических технологий 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 разно-

образных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и 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 физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Таблица 1

### Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

| Код и наименование компетенции                                                                                                                    | Индикаторы достижения компетенции (по реализуемой дисциплине)                                                                                                                                                        | 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 <sub>УК-6</sub> Использует методы и инструменты управления временем при выполнении конкретных задач и при достижении поставленных целей                                                                         | <b>Знать:</b> 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 <sub>УК-6</sub> Оценивает требования рынка труда и образовательное пространство (или предложения образовательных технологий) для определения траектории профессионального роста                                 | <b>Уметь:</b> использовать средства и методы физического воспитания для профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                                                                   | ИД-3 <sub>УК-6</sub> Строит карьеру и определяет стратегию профессионального развития                                                                                                                                | <b>Владеть:</b> двигательными навыками в области физической культуры и спорта                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.    | ИД-1 <sub>УК-7</sub> Выбирает технологии для поддержания здорового образа жизни с учётом особенностей организма                                                                                                      | Знать: влияние оздоровительных систем физической культуры и спорта на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;                                                                          |
|                                                                                                                                                   | ИД-2 <sub>УК-7</sub> Планирует своё время для оптимального сочетания своей физической и умственной нагрузки<br>ИД-3 <sub>УК-7</sub> Соблюдает нормы здорового образа жизни в жизненных ситуациях и несёт его в массы | Уметь: выполнять индивидуально подобные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры; выполнять простейшие приемы релаксации; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; применять приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;                                                  |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | Владеть: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья; средствами, методами для повышения уровня физической подготовленности; приёмами контроля физической и умственной работоспособности в течение дня. |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Организационно-методические данные дисциплины

Таблица 2

### Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ по семестрам

| Вид учебной работы                                     |             |              | Трудоемкость |    |    |    |    |    |    |    |
|--------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|----|----|----|----|----|----|----|
|                                                        | зач.<br>ед. | час.         | по семестрам |    |    |    |    |    |    |    |
|                                                        |             |              | №1           | №2 | №3 | №4 | №5 | №6 | №7 | №8 |
| <b>Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану</b> | <b>2,0</b>  | <b>72</b>    | <b>72</b>    |    |    |    |    |    |    |    |
| <b>Контактная работа</b>                               | <b>0,3</b>  | <b>6</b>     | <b>6</b>     |    |    |    |    |    |    |    |
| в том числе:                                           |             |              |              |    |    |    |    |    |    |    |
| Лекции (Л)                                             |             | 2            | 2            |    |    |    |    |    |    |    |
| Практические занятия (ПЗ)                              |             | 4            | 4            |    |    |    |    |    |    |    |
| Семинары (С)                                           |             |              |              |    |    |    |    |    |    |    |
| Лабораторные работы (ЛР)                               |             |              |              |    |    |    |    |    |    |    |
| <b>Самостоятельная работа (СРС)</b>                    | <b>1,7</b>  | <b>62</b>    | <b>62</b>    |    |    |    |    |    |    |    |
| самостоятельное изучение тем и разделов, в том числе   |             |              |              |    |    |    |    |    |    |    |
| Подготовиться к устному опросу по теме                 |             |              |              |    |    |    |    |    |    |    |
| Контроль                                               |             | 4            | 4            |    |    |    |    |    |    |    |
| Подготовка к зачету                                    |             |              |              |    |    |    |    |    |    |    |
| <b>Вид контроля</b>                                    |             | <b>зачет</b> | <b>зачет</b> |    |    |    |    |    |    |    |

## 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                                                                                   | Всего часов на модуль | Контактная работа |          | Внеаудиторная работа (СРС) (контроль) |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------|----------|---------------------------------------|
|                                                                                                                                      |                       | Л                 | ЛЗ/ПЗ/С  |                                       |
| <b>Модуль 1 Теория физической культуры и спорта</b>                                                                                  | <b>34</b>             | <b>2</b>          |          | <b>30 (2)</b>                         |
| Модульная единица 1.1 Основы теории и методики физической культуры. Профилактика зависимого поведения средствами физической культуры | 34                    | 2                 |          | 30 (2)                                |
| <b>Модуль 2 Практика по физической культуре и спорту</b>                                                                             | <b>38</b>             |                   | <b>4</b> | <b>32 (2)</b>                         |
| Модульная единица 2.1 Развитие физических качеств студентов к выполнению нормативов ВФСР ГТО                                         | 19                    |                   | 2        | 16 (1)                                |
| Модульная единица 2.2 Определение уровня физической подготовленности                                                                 | 19                    |                   | 2        | 16 (1)                                |
| <b>итого</b>                                                                                                                         | <b>72</b>             | <b>2</b>          | <b>4</b> | <b>62 (4)</b>                         |

## 4.2. Содержание модулей дисциплины

### Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

**Модульная единица 1.1** Основы теории и методики физической культуры

**Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов**

Цель и задачи физического воспитания

Основные понятия, термины физической культуры

Виды физической культуры

Социальная роль, функции физической культуры и спорта

Физическая культура личности студента

Программно-нормативные основы учебной дисциплины, организация учебной работы

Организационно-правовые основы физической культуры и спорта

**Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры**

Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система

Основные анатомо-морфологические понятия:

Опорно-двигательный аппарат;

Кровь. Кровеносная система;

Дыхательная система;

Нервная система;

Эндокринная и сенсорная системы.

Функциональные изменения в организме при физических нагрузках.

Внешняя среда. Природные и социально-экологические факторы и их воздействие на организм.

**Тема 3. Физическая культура и умственный труд. Регулирование работоспособности**

Понятие «производственная физическая культура»: её цели и задачи.

Методические основы производственной физичкой культуры.

Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.

Физическая культура и спорт специалиста в свободное от работы время.

Краткие занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв.

Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей.

Самостоятельные физкультурные занятия и спортивная тренировка.

Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.

**Тема 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.

Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.

Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Формы и содержание самостоятельных занятий.

Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин.

Гигиенические требования при проведении занятий.

**Тема 5. Основы здорового образа жизни и роль физической культуры**

Основы здорового образа и стиля жизни студента.

Факторы, влияющие на образ жизни человека.

Понятие здоровья. Факторы ухудшающие здоровье.

Роль физических упражнений как средства укрепления здоровья.

**Тема 6. Профилактика зависимого поведения средствами физической культуры**

Алкогольная зависимость. Табачная зависимость. Пищевая зависимость. Наркотическая зависимость.

## Раздел 2. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Модульная единица 1.1 Основы теории и методики физической культуры

«Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов: утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурная пауза, физкультминутки, микропаузы активного отдыха.

Средства производственной физической культуры и профессионально-прикладной физической культуры.

Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

## Раздел 3. Самостоятельные занятия студентов физической культурой и спортом

Модульная единица 1.1 Основы теории и методики физической культуры

«Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов: утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурная пауза, физкультминутки, микропаузы активного отдыха.

Средства производственной физической культуры и профессионально-прикладной физической культуры.

Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

Таблица 4

### Содержание лекционного курса

| № п/п | № модуля и модульной единицы дисциплины                                                                                                      | № и тема лекции                                                                                                                         | Вид <sup>1</sup> контрольно-го мероприятия | Кол-во часов |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------|
| 1.    | <b>Модуль 1. Теория физической культуры и спорта</b>                                                                                         |                                                                                                                                         | опрос                                      | 2            |
|       | <b>Модульная единица 1.1.</b> Основы теории и методики физической культуры. Профилактика зависимого поведения средствами физической культуры | Лекция № 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Алкогольная зависимость. Табачная зависимость | опрос                                      | 2            |
|       | <b>ИТОГО</b>                                                                                                                                 |                                                                                                                                         |                                            | 2            |

## 4.4. 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 <sup>2</sup> контрольного мероприятия | Кол-во часов |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------|
| 1.    | <b>Календарный модуль 1. Общая физическая подготовка</b>                                               |                                                                                    | тестирование                              | 4            |
|       | <b>Модульная единица 1.1</b><br>Развитие физических качеств студентов к выполнению нормативов ВФСК ГТО | Занятие № 1. Комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств.    | тестирование                              | 2            |
|       | <b>Модульная единица 1.2</b>                                                                           | Занятие № 2. Комплексы упраж-                                                      | тестирование                              | 2            |

<sup>1</sup> Вид мероприятия: тестирование, коллоквиум, зачет, экзамен, другое

<sup>2</sup> Вид мероприятия: защита, тестирование, коллоквиум, другое

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>№ модуля и модульной<br/>единицы дисциплины</b> | <b>№ и название лабораторных/<br/>практических занятий с<br/>указанием контрольных<br/>мероприятий</b> | <b>Вид<sup>2</sup><br/>контрольного<br/>мероприятия</b> | <b>Кол-<br/>во<br/>часов</b> |
|------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------|
|                  | Определение уровня физической подготовленности     | нений, направленные на определение уровня физической подготовленности.                                 |                                                         |                              |
|                  | <b>ИТОГО</b>                                       | 2                                                                                                      | тестирование                                            | 4                            |

## 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 |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| <b>Модуль 1</b> |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>62</b>    |
| 1               | <b>Модульная единица 1.1.</b> Основы теории и методики физической культуры. Профилактика зависимого поведения средствами физической культуры | Подготовиться к устному опросу по теме: «Деятельная сущность физкультуры в сфере учебного профессионального труда - основные положения физического воспитания в вузе»                                                                                                                                                                                                                                                 | 4            |
|                 |                                                                                                                                              | Подготовиться к устному опросу по теме: «Природные и социально-экологические факторы, их воздействие на организм и жизнедеятельность»<br>Самостоятельно отработать тему «Средство физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости физической и умственной деятельности»                                                                                                               | 4            |
|                 |                                                                                                                                              | Самостоятельно отработать тему: «Влияние образа жизни и условий окружающей среды на здоровье; способы регуляции образа жизни»<br>Рассчитайте свой суточный расход энергии.<br>Сбалансируйте потребление основных источников энергии с суточным расходом.<br>Подготовка к практическим занятиям включает знакомство с литературой и источниками по теме.                                                               | 4            |
|                 |                                                                                                                                              | Подготовиться к устному опросу по теме: «изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения»;<br>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». | 6            |
|                 |                                                                                                                                              | Составьте комплекс утренней гимнастики из 12-15 упражнений.<br>Выполняйте комплекс ежедневно и отметите повышение общей работоспособности организма.                                                                                                                                                                                                                                                                  | 4            |
|                 |                                                                                                                                              | Подготовиться к устному опросу по теме «формы самостоятельных занятий, содержание самостоятельных занятий»                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 4            |

| №п/п         | № модуля и модульной единицы | Перечень рассматриваемых вопросов для самостоятельного изучения и видов самоподготовки к текущему контролю знаний                                                                                                                                                                | Кол-во часов |
|--------------|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
|              |                              | Изучить: классификацию видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта, требования спортивной классификации и правил соревнований по избранному виду спорта, систему студенческих спортивных соревнований.<br>Подготовка к тестированию – работа с учебной литературой. | 4            |
|              |                              | Провести самостоятельно тестирование двигательных качеств и способностей, оценить свое физическое развитие, разработать комплекс гимнастических упражнений.                                                                                                                      | 4            |
|              |                              | Составить комплекс физических упражнений для своего трудового вида деятельности.<br>Рассчитать энергетические затраты для суток, недели, месяца и года работы.                                                                                                                   | 4            |
|              |                              | Проанализировать литературу, выбрать темы рефератов, подобрать список литературы к реферату                                                                                                                                                                                      | 16           |
|              |                              | Проанализировать факторы, способствующие возникновению и развитию зависимости.<br>Подготовиться к тестированию.                                                                                                                                                                  | 16           |
|              |                              | Подготовка к зачёту                                                                                                                                                                                                                                                              | 4            |
| <b>ВСЕГО</b> |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>62</b>    |

#### 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 | СРС      | Вид контроля   |
|-------------|--------|----------|----------------|
| УК-6, УК-7  | Л 1    | М Е .1.1 | Опрос<br>зачет |

## **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**

Кафедра **физической культуры**. Направление подготовки 35.03.04 «Агрономия» направленность (профиль): «Агрономия».

Дисциплина: **физическая культура и спорт**

Общая трудоемкость дисциплины: **72** час: лекции 2 час.; лабораторные работы \_\_ час.; практические занятия 4 час.;

КП(КР) \_\_ час.; СРС 62 - час. Контроль -4 ч.

| 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       |                                                                                                                                                 |                                                    |              |             |             |        |                |      |                             |                        |
| ЛЗ<br>СРС                 | 1.Физическая культура студентов СМГ в вузе уч. пособие<br>2.Основы техники бега на короткие, средние и длинные дистанции; метод указания        | Л.Н.Калинина<br>Н.М. Сапрутько<br>Л.А. Бартновская | КрасГАУ      | 2011        | Печ.        | +      | КГАУ           |      |                             | 50<br>ИРБИС 64+        |
|                           |                                                                                                                                                 | Л.Н.Калинина<br>Л.В. Кумм<br>О.А.Куличихин         | КрасГАУ      | 2012        | Печ.        | +      | КГАУ           |      |                             | 2<br>ИРБИС 64+         |
| Дополнительная литература |                                                                                                                                                 |                                                    |              |             |             |        |                |      |                             |                        |
| ЛЗ<br>СРС                 | 1. Основы здорового образа жизни человека: Учебное пособие<br>2. Основы лыжной подготовки в вузе: учебное пособие. группы в вузе: учеб. Пособие | Кригер Н.В.                                        | КрасГАУ      | 2004        | Печ.        | +      | КГАУ           |      |                             | 80<br>ИРБИС 64+        |
|                           |                                                                                                                                                 | И.Н. Полиенко<br>С.А. Бондарева,<br>Л.Н.Калинина   | КрасГАУ      | 2011        | Печ.        | +      | КГАУ           |      |                             | 55<br>ИРБИС 64+        |

Директор Научной библиотеки Зорина Р.А.

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

Электронная информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО Красноярский ГАУ на платформе LMS Moodle - <https://e.kgau.ru/>

(<https://e.kgau.ru/course/view.php?id=1625>)

· Научная библиотека Красноярский ГАУ - <http://www.kgau.ru/new/biblioteka/> ·

Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - <http://elibrary.ru/> · СПС

«КонсультантПлюс» - <http://www.consultant.ru/>

· Электронно-библиотечная система «Лань» - <https://e.lanbook.com> ·

Электронная библиотечная система «Юрайт» - <http://www.biblio-online.ru/> ·

Сайт Министерства сельского хозяйства РФ - <http://mcx.ru/>

· Министерство сельского хозяйства Красноярского края - <http://krasagro.ru/>

· Информационно-поисковые системы:

- Google <http://www.google.com>

- Yandex <http://www.yandex.ru>

- Rambler <http://www.rambler.ru>

## **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:

1. Windows Russian Upgrade Академическая лицензия №44937729 от 15.12.2008 г.

2. Office 2007 Russian OpenLicensePack Академическая лицензия №44937729 от 15.12.2008 г.

3. Офисный пакет LibreOffice 6.2.1 - Бесплатно распространяемое ПО.

4. ABBYY Fine Reader 10 Corporate Edition, лицензия № FCRC 1100-1002-2465-8755-4238 от 22.02.2012 г;

5. Acrobat Professional Russian 8.0 Academic Edition Band R 1-999, лицензия образовательная № CE 0806966 27.06.2008 г.

6. Kaspersky Endpoint Security для бизнеса Стандартный Russian Edition. 1000-1499 Node 2 year Educational License, лицензия 17E0-171204-043145-330-825 с 12.04.2017 до 12.12.2019 г.

7. Kaspersky Endpoint Security для бизнеса Стандартный Russian Edition. 1000-1499 Node 2 year Educational License, лицензия 1800-191210-144044-563-2513 с 10.12.2019 г до 17.12.2021 г.

8. Справочная правовая система «Консультант+» - Договор сотрудничества №20175200206 от 01.06.2016 г.

9. Справочная правовая система «Гарант» - Учебная лицензия;

10. Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах - Лицензионный договор №158 от 03.04.2019 г «Антиплагиат ВУЗ».

11. Moodle 3.5.6a (система дистанционного образования) - Бесплатно распространяемое ПО;

12. Библиотечная система «Ирбис 64» (web версия) - Договор сотрудничества.

13. Яндекс (Браузер / Диск) - Бесплатно распространяемое ПО.

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

Виды текущего контроля: устный опрос.

Промежуточный контроль: зачет в форме опроса.

Студенты направления подготовки 35.03.04 «Агрономия» направленность (профиль): «Агрономия» 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.             | 72                             |   |   |   |   |   | 100                             |
| Итого                 | 72                             |   |   |   |   |   | 100                             |

**Таблица 12**

### Распределение баллов по модулям

| № | Модули       |                |           | Итого |
|---|--------------|----------------|-----------|-------|
|   |              | Текущая работа | опрос     |       |
| 1 | Модуль 1     | 20             | 80        | 100   |
| 3 | <b>Итого</b> | <b>20</b>      | <b>80</b> | 100   |

**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 м<sup>2</sup>.

Открытые спортивные площадки на земельном участке по адресу: ул. Академика Киренского, 2; ул. Академика Киренского, 2, строение 1, кадастровый номер 24:50:0100414:1084, площадью 1800 м<sup>2</sup>.

Открытые спортивные площадки на земельном участке по адресу: ул. Елены Стасовой, 37, 38, 42, 42а, 44, 44а, 44г, 44д, 46, 46а, 46г, 48, кадастровый номер 24:50:0000000:257; площадью 6400м<sup>2</sup>.

Открытые спортивные площадки используются для игры в футбол, волейбол, а в зимний период для ходьбы на лыжах и коньках.

На открытых спортивных площадках по адресу ул. Елены Стасовой, 37, 38, 42, 42а, 44, 44а, 44г, 44д, 46, 46а, 46г, 48, кадастровый номер 24:50:0000000:257 расположены:

турник уличный, брусья уличные, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот.

Хоккейная коробка для игры в хоккей и конькобежного спорта; футбольное поле для игры в футбол.

Оборудование и инвентарь спортивного зала: стенка гимнастическая; гимнастические скамейки; перекладина навесная универсальная, гимнастические скамейки, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита, сетки баскетбольные, мячи б/больные, стойки волейбольные, защита на в/больные стойки, антенны волейбольные с карманами, в/больные мячи.

Спортивный инвентарь кафедры: тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для лазания, канат для перетягивания, борцовский ковер, скакалки, палки гимнастические, мячи для метания, гантели (разные), гири - 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростоммер, 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, электрозаточка для коньков.

## **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](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 13:

Таблица 13

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;<br>в форме электронного документа;                                             |
| С нарушением зрения                        | в печатной форме, увеличенных шрифтом;<br>в форме электронного документа;<br>в форме аудиофайла; |
| С нарушением опорно-двигательного аппарата | в печатной форме;<br>в форме электронного документа;<br>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:**

Бугаева Светлана Валерьевна, старший преподаватель кафедры физической культуры,  
Орлова Дарья Константиновна, ассистент кафедры физической культуры

## РЕЦЕНЗИЯ

На рабочую программу по дисциплине «Физическая культура и спорт» для подготовки бакалавров по направлению подготовки 35.03.04 «Агрономия», Разработанную старшим преподавателем кафедры физической культуры ФГБОУ ВО Красноярского ГАУ

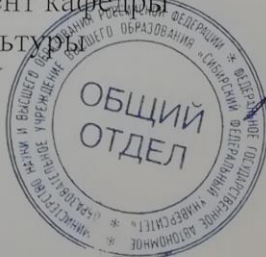
Бугаевой С. В. и ассистентом Орловой Д. К.

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 35.03.04 «Агрономия», направленность (профиль): «Агрономия». 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 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 35.03.04 «Агрономия», направленность (профиль): «Агрономия», 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.* Юманов Н.А.