

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

Институт Инженерных систем и энергетики
Кафедра Физическая культура

СОГЛАСОВАНО:
Директор института
Кузьмин Н.В.
«29» марта 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Ректор
Пыжикова Н.И.
«29» марта 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

ФГОС ВО

по направлению подготовки 35.03.06 Агроинженерия
(код, наименование)

Направленность (профиль) Электрооборудование и электротехнологии в АПК


Курс 1

Семестр (ы) 1

Форма обучения очная

Квалификация выпускника бакалавр

Красноярск, 2024



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
УСИЛЕННОЙ КВАЛИФИЦИРОВАННОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ВЫДАННОЙ: ФГБОУ ВО КРАСНОЯРСКИЙ ГАУ
ВЛАДЕЛЕЦ: РЕКТОР ПЫЖИКОВА Н.И.
ДЕЙСТВИТЕ.ПЕН: 15.05.2025 - 08.08.2026

Составитель: Иванова Т.С., к.т.н.; 24.01.2024 г.

Программа разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 35.03.06 Агроинженерия от 23.08.2017 г. № 813 и профессионального стандарта Специалист в области механизации сельского хозяйства от 02.09.2022 г. №555Н

Программа обсуждена на заседании кафедры Физическая культура, протокол от 20.02.2024 г. № 6

Зав. кафедрой, к.п.н., доцент Д.А. Шубин, 20.02.2024 г.

Лист согласования рабочей программы

Программа принята методической комиссией института Инженерные системы и энергетика, протокол от 28.03.2024 г. № 6

Председатель МКИ ИСиЭ, к.т.н., доцент А.А. Доржеев, 28.03.2024 г.

Заведующий выпускающей кафедрой по направлению подготовки 35.03.06
Агроинженерия, д.т.н., доцент М.П. Баранова 28.03.2024 г.

Оглавление

| | |
|--|----|
| <u>АННОТАЦИЯ</u> | 5 |
| 1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ | 5 |
| 2. ЦЕЛИ 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. ЛЕКЦИОННЫЕ/ЛАБОРАТОРНЫЕ/ПРАКТИЧЕСКИЕ/СЕМИНАРСКИЕ ЗАНЯТИЯ..... | 8 |
| 4.4. ЛАБОРАТОРНЫЕ/ПРАКТИЧЕСКИЕ/СЕМИНАРСКИЕ ЗАНЯТИЯ..... | 10 |
| 4.5. САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ САМОПОДГОТОВКИ К ТЕКУЩЕМУ КОНТРОЛЮ ЗНАНИЙ..... | 11 |
| 4.5.1. <i>Перечень вопросов для самостоятельного изучения и видов самоподготовки к текущему контролю знаний</i> | 11 |
| 5. ВЗАИМОСВЯЗЬ ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ | 12 |
| 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ | 12 |
| 6.1. КАРТА ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ЛИТЕРАТУРОЙ (ТАБЛИЦА 9)..... | 15 |
| 6.2. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ» (ДАЛЕЕ – СЕТЬ «ИНТЕРНЕТ»)..... | 16 |
| 7. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И ЗАЯВЛЕННЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ | 16 |
| 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ | 19 |
| 9. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ | 20 |
| 9.1. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ..... | 20 |
| 9.2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ..... | 21 |
| <i>Изменения</i> | 23 |

Аннотация

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части блока Б1.О.23 по направлению подготовки 35.03.06 «Агроинженерия», направленность (профиль): «Электрооборудование и электротехнологии в АПК». Дисциплина реализуется в институте инженерных систем и энергетики 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 – 18 часов, практические – 18 часов, самостоятельные -36 часов работы.

1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части Б1.О.23 подготовки студентов по направлению подготовки 35.03.06 «Агроинженерия», направленность (профиль): «Электрооборудование и электротехнологии в АПК». Реализуется на 1 семестре.

Дисциплина реализуется в институте инженерных систем и энергетики 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 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 содержание компетенции | Индекс компетенции | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине |
|---|---|---|
| УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни. | ИД-1УК-6 Применяет знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.), для успешного выполнения порученной работы. | 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. Уметь: использовать средства и методы физического воспитания для профессионально- |
| | ИД-2УК-6 Понимает важность планирования перспективных целей собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда. ИД-3УК-6 Реализует намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, | |

| | | |
|---|--|--|
| | <p>временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда.</p> <p>ИД-4УК-6 Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решения поставленных задач, а также относительно полученного результата.</p> <p>ИД-5УК-6 Демонстрирует интерес к учебе и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков</p> | <p>личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;</p> <p>Владеть: двигательными навыками в области физической культуры и спорта</p> |
| <p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> | <p>ИД-1УК-6 Применяет знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.), для успешного выполнения порученной работы.</p> <p>ИД-2УК-6 Понимает важность планирования перспективных целей собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда.</p> <p>ИД-3УК-6 Реализует намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда.</p> <p>ИД-4УК-6 Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решения поставленных задач, а также относительно полученного результата.</p> <p>ИД-5УК-6 Демонстрирует интерес к учебе и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков</p> | <p>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;</p> <p>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;</p> <p>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.</p> |

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 | |
| Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану | 2,0 | 72 | 72 | | | | | | | | |
| Контактная работа | 1 | 36 | 36 | | | | | | | | |
| в том числе: | | | | | | | | | | | |
| Лекции (Л) | | 18(6) | 18(6) | | | | | | | | |
| Практические занятия (ПЗ) | | 18(8) | 18(8) | | | | | | | | |
| Семинары (С) | | | | | | | | | | | |
| Лабораторные работы (ЛР) | | | | | | | | | | | |
| Самостоятельная работа (СРС) | 1 | 36 | 36 | | | | | | | | |
| самостоятельное изучение тем и разделов, в том числе | | | | | | | | | | | |
| Подготовиться к устному опросу по теме | | | | | | | | | | | |
| Подготовка к зачету | | | | | | | | | | | |
| Вид контроля | | зачет | зачет | | | | | | | | |

4. Структура и содержание дисциплины

Трудоёмкость 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 | 54 | 18 | | 36 |
| Модульная единица 1.1 Основы теории и методики физической культуры | 28 | 10 | | 18 |
| Модульная единица 1.2 Профилактика зависимого поведения средствами физической культуры | 26 | 8 | | 18 |

| Наименование модулей и модульных единиц дисциплины | Все го часов на модуль | Контактная работа | | Внеаудиторная работа (СРС) |
|---|------------------------|-------------------|-----------|----------------------------|
| | | Л | ЛЗ/ПЗ/С | |
| Модуль 2 Практика по физической культуре и спорту | 18 | | 18 | |
| Модульная единица 2.1 Развитие физических качеств студентов к выполнению нормативов ВФСК ГТО | 10 | | 10 | |
| Модульная единица 2.2 Определение уровня физической подготовленности | 8 | | 8 | |
| Итого | 72 | 18 | 18 | 36 |

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 | 18 |
| | Модульная единица 1.1. Основы теории и методики физической культуры | Лекция № 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | опрос | 2 |
| | | Лекция № 2. Социально-биологические основы физической культуры. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. | опрос | 2 |
| | | Лекция № 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья | опрос | 2 |
| | | Лекция № 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений | опрос | 2 |

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

| | | | | |
|--|---|--|-------|----|
| | | Лекция №5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся студентов физическими упражнениями и спортом. Лекция № 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. | опрос | 2 |
| | | Лекция №7 История становления и развития Олимпийского движения. Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс. | опрос | 2 |
| | Модульная единица 1.2 Профилактика зависимо-го поведения средствами физической культуры | Лекция №8. Алкогольная зависимость. Табачная зависимость | опрос | 2 |
| | | Лекция №9. Пищевая зависимость. Наркотическая зависимость | опрос | 4 |
| | ИТОГО | | | 18 |

Лабораторные/практические/семинарские занятия

Таблица 5

**Содержание
занятий и контрольных мероприятий**

| № п/п | № модуля и модульной единицы дисциплины | № и название лабораторных/практических занятий с указанием контрольных мероприятий | Вид ² контрольного мероприятия | Кол-во часов |
|-------|---|---|---|--------------|
| 1. | Модуль 2. | | Тестирование таблица № 11 | 18 |
| | Модульная единица 2.1 Развитие физических качеств студентов к выполнению нормативов ВФСК ГТО | Занятие №1. Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости. | Тестирование таблица № 11 | 1 |
| | | Занятие № 2. Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей. | Тестирование таблица № 11 | 1 |
| | | Занятие № 3. Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости. | Тестирование таблица № 11 | 1 |
| | | Занятие № 4 Комплексы упражнений, направленные на развитие силы. | Тестирование таблица № 11 | 1 |
| | | Занятие № 5. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты. | Тестирование таблица № 11 | 2 |
| | | Занятие № 6. Комплексы упражнений, направленные на развитие скоростно-силовых способностей. | Тестирование таблица № 11 | 2 |
| | | Занятие № 7. Развитие физических | Тестирование | 2 |

² Вид мероприятия: защита, тестирование, коллоквиум, другое

| | | | | |
|--|--------------|---|---------------------------|-----------|
| | | качеств посредством кругового метода. | ние таблица № 11 | |
| Модульная единица 2.2 Тестирование уровня физической подготовленности | | Занятие № 9. Выполнение норматива «подтягивание из виса на высокой перекладине», «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» | Тестирование таблица № 11 | 2 |
| | | Занятие № 10. Выполнение норматива «бег. 3000 м» | Тестирование таблица № 11 | 2 |
| | | Занятие № 11. Выполнение норматива «кросс 5 км по пересеченной местности» | Тестирование таблица № 11 | 2 |
| | | Занятие № 12. Выполнение норматива испытания (теста) «Туристский поход с проверкой туристских навыков» | Тестирование таблица № 11 | 2 |
| | ИТОГО | | | 18 |

Самостоятельное изучение разделов дисциплины и виды самоподготовки к текущему контролю знаний

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 | | | |
| 1 | Модульная единица 1.1. Основы теории и методики физической культуры | Подготовиться к устному опросу по теме: «Деятельная сущность физкультуры в сфере учебного профессионального труда - основные положения физического воспитания в вузе» | 2 |
| | | Подготовиться к устному опросу по теме: «Природные и социально-экологические факторы, их воздействие на организм и жизнедеятельность» Самостоятельно отработать тему «Средство физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости физической и умственной деятельности» | 2 |
| | | Самостоятельно отработать тему «Влияние образа жизни и условий окружающей среды на здоровье; способы регуляции образа жизни» Рассчитайте свой суточный расход энергии. Сбалансируйте потребление основных источников энергии с суточным расходом. Подготовка к практическим занятиям включает знакомство с литературой и источниками по теме. | 4 |
| | | Подготовиться к устному опросу по теме: «измене- | 4 |

| №п/п | № модуля и модульной единицы | Перечень рассматриваемых вопросов для самостоятельного изучения и видов самоподготовки к текущему контролю знаний | Кол-во часов |
|--------------|---|---|--------------|
| | | ние состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения»; Самостоятельно отработать тему: «Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии; объективные и субъективные признаки усталости, утомление и переутомление, их причины и профилактика». | |
| | | Составьте комплекс утренней гимнастики из 12-15 упражнений. Выполняйте комплекс ежедневно и отметите повышение общей работоспособности организма. Подготовиться к устному опросу по теме «формы самостоятельных занятий, содержание самостоятельных занятий» | 4 |
| | | Изучить: классификацию видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта, требования спортивной классификации и правил соревнований по избранному виду спорта, систему студенческих спортивных соревнований. Подготовка к тестированию – работа с учебной литературой. | 4 |
| | | Провести самостоятельно тестирование двигательных качеств и способностей, оценить свое физическое развитие, разработать комплекс гимнастических упражнений. Составить комплекс физических упражнений для своего трудового вида деятельности. Рассчитать энергетические затраты для суток, недели, месяца и года работы. | 4 |
| 2 | Модульная единица 1.2 Профилактика зависимого поведения средствами физической культуры | Проанализировать литературу, выбрать темы рефератов, подобрать список литературы к реферату Проанализировать факторы, способствующие возникновению и развитию зависимости. Подготовиться к тестированию. | 4 |
| | | Подготовка к зачёту | 4 |
| ВСЕГО | | | 36 |

5. Взаимосвязь видов учебных занятий

Взаимосвязь учебного материала лекций, практических и самостоятельных работ с тестовыми/экзаменационными вопросами и формируемыми компетенциями представлены в таблице 7.

Таблица 7

Взаимосвязь компетенций с учебным материалом и контролем знаний студентов

| Компетенции | Лекции | Практика | СРС | Вид контроля |
|-------------|--------|----------|-----------------------|---------------------------|
| УК-6, УК-7 | Л 1-6 | 1-12 | М.Е. 1.1- М.Е. 1.2 | Опрос, тестирование зачет |

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Литература.

1. Студенческий спорт и жизнь: [учебное] пособие для студентов высших учебных заведений / В. И. Ильинич. - М. : Аспект пресс, 2003. - 143, [1] с.
2. Лыжные гонки: учебно-методическое пособие / И. Н. Полиенко, А. Н. Полиенко, С. А. Бондарева ; М-во сел. хоз-ва Рос. Федерации, Краснояр. гос. аграр. ун-т. - Красноярск : КрасГАУ, 2007. - 112 с.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие/Ж.К. Холодов.- М.: « Академия», 2003.-478с.
4. Обучение студентов технике игры в волейбол: [учебно-методическое пособие] / А. Р. Шакиров, Л. А. Санина ; Краснояр. гос. аграр. ун-т. - Красноярск : [КрасГАУ], 2009. - 160 с.
5. Физическая культура студентов специальной медицинской группы в вузе: учебное пособие для студентов нефизкультурных направлений и специальностей / Л. Н. Калинина, Н. М. Сапрутько, Л. А. Бартновская ; М-во сел. хоз-ва Рос. Федерации, ФГБОУ ВПО "Краснояр. гос. аграр. ун-т". - Красноярск : КрасГАУ, 2011. - 89 с.

Таблица 8

КАРТА ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ЛИТЕРАТУРОЙ

Кафедра **физической культуры**. Направление подготовки 35.03.04 «Агроинженерия», направленность: «Электрооборудование и электротехнологии в АПК». Дисциплина: **физическая культура и спорт**

| Вид занятий | Наименование | Авторы | Издательство | Год издания | Вид издания | | Место хранения | | Необходимое количество во экз. | Количество во экз. в вузе |
|-----------------------------|--|---|--|-------------|-------------|--------|----------------|------|--------------------------------|---------------------------|
| | | | | | Печ. | Элект. | Библ. | Каф. | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Физическая Культура и спорт | Студенческий спорт и жизнь: [учебное] пособие для студентов высших учебных заведений | В. И. Ильинич | М. : Аспект пресс | 2003 | + | | + | | 30 | 254 |
| Физическая культура и спорт | Льжкные гонки: учебно-методическое пособие | И. Н. Полиенко, А. Н. Полиенко, С. А. Бондарева | М-во сел. хоз-ва Рос. Федерации, Краснояр. гос. аграр. ун-т. - Красноярск : КрасГАУ | 2007 | + | + | + | | 5 | 12+ИРБИС |
| Физическая культура и спорт | Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие | Ж.К. Холодов | М.: «Академия» | 2003 | + | | + | | 25 | 52 |

| | | | | | | | | | |
|-----------------------------|--|---|---|------|---|--|---|----|----|
| Физическая культура и спорт | Обучение студентов технике игры в волейбол: [учебно-методическое пособие] | А. Р. Шакиров, Л. А. Санина | Краснояр. гос. аграр. ун-т. - Красноярск : [КрасГАУ] | 2009 | + | | + | 30 | 70 |
| Физическая культура и спорт | Физическая культура студентов специальной медицинской группы в вузе: учебное пособие для студентов не-физкультурных направлений и специальностей | Л. Н. Калинина, Н. М. Сапрутько, Л. А. Баргнов-ская | М-во сел. хоз-ва Рос. Федерации, ФГБОУ ВПО "Краснояр. гос. аграр. ун-т". - Красноярск : КрасГАУ | 2011 | + | | + | 25 | 50 |

Директор Научной библиотеки  Зорина Р.А.

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>; <https://e.kgau.ru/course/view.php?id=5961>)
- 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://mex.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>

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 9.

Таблица 9

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 | Учебное | Серийный номер: | 15 |

| | |
|---|--|
| GOV/AcademicEdition/Non-profit Full Package 10-19 seats | 7X03-10C1-1L6K-W4T8-AX4U-WXK6-0UK7-P166 От 01.06.2012 |
|---|--|

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

Виды текущего контроля: устный опрос.

Промежуточный контроль: зачет в форме тестирования.

Студенты направления подготовки 35.03.04 «Агроинженерия», направленность (профиль): «Электрооборудование и электротехнологии в агропромышленном комплексе» 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 10

Рейтинг-план дисциплины по физической культуре и спорта

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

Таблица 11

Распределение баллов по модулям

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

Таблица 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 | сек | 4,3 | 4,6 | 4,8 | 4,6 | 5,0 | 5,4 |
| или бег на 60 м | сек | 7,9 | 8,6 | 9,0 | 8,2 | 9,1 | 9,5 |
| или бег на 100 м | сек | 13,1 | 14,1 | 14,4 | 13,8 | 14,8 | 15,1 |
| Бег на 3000 м | мин: сек | 12:00 | 13:40 | 14:30 | 12:50 | 14:40 | 15:00 |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине | кол-во раз | 15 | 12 | 10 | 13 | 9 | 7 |

| | | | | | | | |
|---|---------------------|--------------------------|-------|-------|-------------------|-------|-------|
| или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | кол-во раз | 44 | 32 | 28 | 39 | 25 | 22 |
| или рывок гири 16 кг | кол-во раз | 43 | 25 | 21 | 40 | 23 | 19 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | см | +13 см | +8 см | +6 см | +12 см | +7 см | +5 см |
| Испытания по выбору: | | | | | | | |
| Челночный бег 3x10м | сек | 7,1 | 7,7 | 8,0 | 7,4 | 7,9 | 8,2 |
| Прыжок в длину с разбега | см | 430 | 380 | 370 | - | - | - |
| или прыжок в длину с места | см | 240 | 225 | 210 | 235 | 220 | 205 |
| Метание спортивного снаряда весом 700г | м | 37 | 35 | 33 | 37 | 35 | 33 |
| Поднимание туловища из положения лёжа на спине | кол-во раз за 1 мин | 48 | 37 | 33 | 45 | 35 | 30 |
| Бег на лыжах 5км | мин:сек | 22:00 | 25:30 | 27:00 | 22:30 | 26:30 | 27:30 |
| или кросс на 5км по пересечённой местности | мин:сек | 22:00 | 25:00 | 26:00 | 22:30 | 26:00 | 26:30 |
| Плавание на 50м | мин:сек | 0:50 | 1:00 | 1:10 | 0:55 | 1:05 | 1:15 |
| Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м | | 25 | 20 | 15 | 25 | 20 | 15 |
| или стрельба из "электронного оружия", дистанция 10м | очки | 30 | 25 | 18 | 30 | 25 | 18 |
| Самозащита без оружия | очки | 26-30 | 21-25 | 15-20 | 26-30 | 21-25 | 15-20 |
| Туристический поход с проверкой туристских навыков | | дистанция не менее 15 км | | | | | |
| Упражнение | | ЖЕНЩИНЫ 18-24 года | | | ЖЕНЩИНЫ 25-29 лет | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег на 30 м | сек | 5,1 | 5,7 | 5,9 | 5,4 | 6,1 | 6,4 |
| или бег на 60 м | сек | 9,6 | 10,5 | 10,9 | 9,9 | 10,7 | 11,2 |
| или бег на 100 м | сек | 16,4 | 17,4 | 17,8 | 17,0 | 18,2 | 18,8 |
| Бег на 2000 м | мин:сек | 10:50 | 12:30 | 13:10 | 11:35 | 13:10 | 14:00 |

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

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

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

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

ауд. 1-113 - учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа: набор демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий; Комплект электропитания ЩЭ (220 В, 2 кВт) в комплекте с УЗО; Переносное мультимедийное оборудование: проектор NEC; переносной экран на штативе (2000 x 1500 мм); ноутбук «Asus»; стол демонстрационный; стойка-кафедра; подставка под ТСО; столы аудиторные двухместные – 50 шт., стулья – 100 шт.

Спортивный зал - 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, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления; мячи мини -футбола, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты для метания, нагрудные номера, тумбы «Старт - Финиш», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, лыжи беговые, ботинки лыжные, палки, санки рулевые и «плюшки» для катания с гор палки для скандинавской ходьбы, коньки с ботинками, электрозаточка для коньков.

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Методические указания по дисциплине 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).

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

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

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

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

Поскольку дисциплина подразумевает практические и теоретические занятия, методические рекомендации состоят из двух частей:

При освоении теоретической части дисциплины рекомендуем:

- Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению, следует при организации обучения предлагать размещение в доступной и в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий; присутствие преподавателя, оказывающего обучающемуся необходимую помощь; выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);
- Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху: надлежащими звуковыми средствами воспроизведение информации;
- Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата: возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения института, а также пребывание в указанных помещениях.

Таблица 13

Примеры учебно-методических материалов для самостоятельной работы 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-двигательного аппарата | в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла. |

При освоении практической части дисциплины 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 настроя;

- 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.

РЕЦЕНЗИЯ

На рабочую программу по дисциплине «Физическая культура и спорт» для подготовки бакалавров по направлению подготовки 35.03.06 «Агроинженерия», направленность (профиль): «Электрооборудование и электротехнологии в АПК». Разработанную доцентом кафедры физической культуры ФГБОУ ВО Красноярского ГАУ Ивановой Т.С.

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 35.03.06 «Агроинженерия», направленность (профиль): «Электрооборудование и электротехнологии в АПК». 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 35.03.06 «Агроинженерия», направленность (профиль): «Электрооборудование и электротехнологии в АПК», отвечает требованиям, предъявляемым к подобному роду разработкам, и рекомендуется для использования в учебном процессе.

Рецензент: доцент кафедры
физической культуры
ИФКС и Т СФУ

Юманов

Юманов Н.А.



190