

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.  
«28» марта 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Ректор  
Пыжикова Н.И.  
«28» марта 2025 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 I

Семестр (ы) I

Форма обучения очная

Квалификация выпускника бакалавр



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
УСИЛЕННОЙ КВАЛИФИЦИРОВАННОЙ  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ВЫДАШОЙ: ФГБОУ ВО КРАСНОЯРСКИЙ ГАУ  
ВЛАДЕЛЕЦ: РЕКТОР ПЫЖИКОВА Н.И.  
ДЕЙСТВИТЕЛЕН: 15.05.2025 - 08.08.2026

Красноярск, 2025

Составитель: Бондарева С.А., к.т.н.; 24.01.2025 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 20.02.2025 г. № 6

Зав. кафедрой, к.п.н., доцент Д.А. Шубин, 20.02.2025 г.

## **Лист согласования рабочей программы**

Программа принята методической комиссией института Инженерных систем и энергетики, протокол от 27.03.2025 г. № 7

Председатель МКИ ИСиЭ, к.т.н., доцент Носкова О.Е., 27.03.2025 г.

Заведующий выпускающей кафедрой по направлению подготовки 35.03.06  
Агроинженерия, д.т.н., доцент М.П. Баранова 27.03.2025 г.

# Оглавление

<u>АННОТАЦИЯ</u> .....	5
<b><u>1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</u></b> .....	5
<b><u>2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</u></b> .....	5
<b><u>3. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ</u></b> .....	7
<b><u>4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</u></b> .....	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
<b><u>5. ВЗАИМОСВЯЗЬ ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ</u></b> .....	12
<b><u>6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</u></b> .....	12
6.1. КАРТА ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ЛИТЕРАТУРОЙ (ТАБЛИЦА 9).....	15
6.2. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ» (ДАЛЕЕ – СЕТЬ «ИНТЕРНЕТ»).....	16
<b><u>7. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И ЗАЯВЛЕННЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ</u></b> .....	16
<b><u>8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</u></b> .....	19
<b><u>9. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ</u></b> .....	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 – 16 часов, практические – 34 часа, самостоятельные -22 часа 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.
	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,	Уметь: использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-

	<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
<b>Общая трудоемкость</b> дисциплины по учебному плану	<b>2,0</b>	<b>72</b>	<b>72</b>							
<b>Контактная работа</b>	<b>1,5</b>	<b>50</b>	<b>50</b>							
в том числе:										
Лекции (Л)		16(6)	16(6)							
Практические занятия (ПЗ)		34(8)	34(8)							
Семинары (С)										
Лабораторные работы (ЛР)										
<b>Самостоятельная работа (СРС)</b>	<b>0,5</b>	<b>22</b>	<b>22</b>							
самостоятельное изучение тем и разделов, в том числе										
Подготовиться к устному опросу по теме										
Подготовка к зачету										
<b>Вид контроля</b>		<b>зачет</b>	<b>зачет</b>							

### 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	Всего часов на модуль	Контактная работа		Внеаудиторная работа (СРС)
		Л	ЛЗ/ПЗ/С	
<b>Модуль 1 Теория физической культуры и спорта</b>	<b>38</b>	<b>16</b>		<b>22</b>
<b>Модульная единица 1.1</b> Основы теории и методики физической культуры	24	10		14
<b>Модульная единица 1.2</b> Профилактика зависимого поведения средствами физической культуры	14	6		8



Наименование модулей и модульных единиц дисциплины	Все го часов на модуль	Контактная работа		Внеаудитор- ная работа (СРС)
		Л	ЛЗ/ПЗ/С	
<b>Модуль 2 Практика по физической культуре и спорту</b>	<b>34</b>		<b>34</b>	
<b>Модульная единица 2.1</b> Развитие физических качеств студентов к выполнению нормативов ВФСК ГТО	18		18	
<b>Модульная единица 2.2</b> Определение уровня физической подготовленности	18		16	
<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>16</b>	<b>34</b>	<b>22</b>

### Содержание модулей дисциплины

Таблица 4

### Содержание лекционного курса

№ п/ п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и тема лекции	Вид <sup>1</sup> кон- трольно- го меро- приятия	Кол- во часов
1.	<b>Модуль 1. Теория физической культуры и спорта</b>		<b>опрос</b>	<b>18</b>
	<b>Модульная единица 1.1.</b> 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

<sup>1</sup> 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
	<b>Модульная единица 1.2</b> Профилактика зависимого поведения средствами физической культуры	Лекция №8. Алкогольная зависимость. Табачная зависимость	опрос	2
		Лекция №9. Пищевая зависимость. Наркотическая зависимость	опрос	2
	<b>ИТОГО</b>			16

### 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>Модуль 2.</b>		Тестирование таблица № 11	<b>34</b>
	<b>Модульная единица 2.1</b> Развитие физических качеств студентов к выполнению нормативов ВФСК ГТО	Занятие №1. Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости.	Тестирование таблица № 11	2
		Занятие № 2. Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей.	Тестирование таблица № 11	2
		Занятие № 3. Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости.	Тестирование таблица № 11	2
		Занятие № 4 Комплексы упражнений, направленные на развитие силы.	Тестирование таблица № 11	2
		Занятие № 5. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты.	Тестирование таблица № 11	2
		Занятие № 6. Комплексы упражнений, направленные на развитие скоростно-силовых способностей.	Тестирование таблица № 11	2
		Занятие № 7. Развитие физических	Тестирование	2

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

		качеств посредством кругового метода.	ние таблица № 11	
<b>Модульная единица 2.2</b> Тестирование уровня физической подготовленности	Занятие № 9. Выполнение норматива «подтягивание из виса на высокой перекладине», «сгибание и разгибание рук в упоре лежа»		Тестирование таблица № 11	4
	Занятие № 10. Выполнение норматива «бег. 3000 м»		Тестирование таблица № 11	4
	Занятие № 11. Выполнение норматива «кросс 5 км по пересеченной местности»		Тестирование таблица № 11	4
	Занятие № 12. Выполнение норматива испытания (теста) «Туристский поход с проверкой туристских навыков»		Тестирование таблица № 11	8
<b>ИТОГО</b>				<b>34</b>

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

№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»	2
		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.	2
		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.	2
2	<b>Модульная единица 1.2</b> 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
<b>ВСЕГО</b>			<b>22</b>

### 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 экз.	Количество 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	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	+	+	+		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 техники 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. Сапругько, 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://mcs.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**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование, версия ПО</b>	<b>Назначение</b>	<b>Лицензия</b>	<b>Количество</b>
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 OpenLicensePack 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 бал 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	<b>Итого</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>20</b>		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
<b>Испытания по выбору:</b>							
Челночный бег 3х10м	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
<b>Испытания по выбору:</b>							
Челночный бег 3х10м (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](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 Н.А.*



Юманов Н.А.

190