

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.  
«23» марта 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Ректор  
Пыжикова Н.И.  
«24» марта 2023 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 заочная

Квалификация выпускника бакалавр



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
УСИЛЕННОЙ КВАЛИФИЦИРОВАННОЙ  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ВЫДАННОЙ: ФГБОУ ВО КРАСНОЯРСКИЙ ГАУ  
ВЛАДЕЛЕЦ: РЕКТОР ПЫЖИКОВА Н.И.  
ДЕЙСТВИТЕЛЕН: 16.03.2023 - 08.06.2024

Красноярск, 2023

Составитель: Иванова Т.С., к.т.н.; 22.02.2023 г.

Программа разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 35.03.06 Агроинженерия примерной основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 35.03.06 Агроинженерия, профессиональным стандартом \_высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 35.03.06 Агроинженерия, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 813. и профессионального стандарта «Специалист в области механизации сельского хозяйства», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 02 сентября 2020 г. № 555н.

Программа обсуждена на заседании кафедры Физическая культура, протокол от 28.02.2023 г. № 4

Зав. кафедрой, к.п.н., доцент Д.А. Шубин, 28.02.2023 г.

## **Лист согласования рабочей программы**

Программа принята методической комиссией института Инженерные системы и энергетика, протокол от 28.02.2023 г. № 7

Председатель МКИ ИСиЭ, к.т.н., доцент А.А. Доржеев, 28.02.2023 г.

Заведующий выпускающей кафедрой по направлению подготовки 35.03.06  
Агроинженерия, д.т.н., доцент М.П. Баранова 28.02.2023 г.

# Оглавление

|                                                                                                                                                                                |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <u>АННОТАЦИЯ</u> .....                                                                                                                                                         | 5  |
| <b>1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b> .....                                                                                                         | 5  |
| <b>2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b> ..... | 5  |
| <b>3. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....                                                                                                                  | 7  |
| <b>4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</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>5. ВЗАИМОСВЯЗЬ ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ</b> .....                                                                                                                              | 12 |
| <b>6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....                                                                                                    | 12 |
| 6.1. КАРТА ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ЛИТЕРАТУРОЙ (ТАБЛИЦА 9) .....                                                                                                                        | 15 |
| 6.2. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ» (ДАЛЕЕ – СЕТЬ «ИНТЕРНЕТ») .....                                                                      | 16 |
| <b>7. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И ЗАЯВЛЕННЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ</b> .....                                                                                               | 16 |
| <b>8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....                                                                                                                 | 19 |
| <b>9. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ</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.25 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 – 2 часов, практические – 4 часов, самостоятельные -62 часов работы.

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

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части Б1.О.25 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 укрепления здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, способы контроля и оценки физического развития, физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. |
|                                                                                                                                                 | 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                                                                                                                   | Уметь: использовать средства и                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>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>методы физического воспитания для профессионально-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 и 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 физического 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 подобранные 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.<br>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>0,2</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                                               | 0,1         | 4            | 4            |    |    |    |    |    |    |    |
| 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                                                                                   | Все го часов | Контактная работа |          | Внеаудиторная работа (СРС) (контроль) |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------|----------|---------------------------------------|
|                                                                                                                                      |              | Л                 | ЛЗ/ПЗ/С  |                                       |
| <b>Модуль 1 Теория физической культуры и спорта</b>                                                                                  | <b>38</b>    | <b>2</b>          | <b>4</b> | <b>30 (2)</b>                         |
| Модульная единица 1.1 Основы теории и методики физической культуры. Профилактика зависимого поведения средствами физической культуры |              | 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 ВФСК ГТО                                         |              |                   | 2        | 16                                    |
| Модульная единица 2.2 Определение уровня физической подготовленности                                                                 |              |                   | 2        | 16                                    |
| <b>Итого</b>                                                                                                                         | <b>72</b>    | <b>2</b>          | <b>4</b> | <b>62 (4)</b>                         |



## **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> контрольного мероприятия | Кол-во часов |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------|
| 1.    | <b>Модуль 1. Теория физической культуры и спорта</b>                                                                                         |                                                                                                                                         | опрос                                     | <b>2</b>     |
|       | <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>                                                                                                                                 |                                                                                                                                         |                                           | <b>2</b>     |

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

**Содержание  
занятий и контрольных мероприятий**

| <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> |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------|
| <b>1.</b>        | <b>Календарный модуль 1. Общая физическая подготовка</b>                                                        |                                                                                                             | тестирование                                            | <b>4</b>                     |
|                  | <b>Модульная единица 1.1</b><br>Развитие физических<br>качеств студентов к<br>выполнению нормативов<br>ВФСК ГТО | Занятие № 1. Комплексы<br>упражнений, направленные на<br>развитие физических качеств.                       | тестирование                                            | 2                            |
|                  | <b>Модульная единица 1.2</b><br>Определение уровня<br>физической<br>подготовленности                            | Занятие № 2. Комплексы<br>упражнений, направленные на<br>определение уровня физической<br>подготовленности. | тестирование                                            | 2                            |
|                  | <b>ИТОГО</b>                                                                                                    | 2                                                                                                           | тестирование                                            | 4                            |

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

## 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> |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>62</b>    |
| 1               | <b>Модульная единица 1.1.</b><br>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/<br>п     | № модуля и<br>модульной<br>единицы | Перечень рассматриваемых вопросов для<br>самостоятельного изучения и видов самоподготовки<br>к текущему контролю знаний                                                                                                                                                          | Кол-во<br>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>       |

### 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<br>контроля                 |
|-------------|--------|----------|-----------------------|---------------------------------|
| УК-6, УК-7  | Л 1-6  | 1-12     | М Е .1.1-<br>М.Е. 1.2 | Опрос,<br>тестирование<br>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.

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

1. 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>)
2. Научная библиотека Красноярский ГАУ - <http://www.kgau.ru/new/biblioteka/> · Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - <http://elibrary.ru/> · СПС «КонсультантПлюс» - <http://www.consultant.ru/>
3. 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/>

**6.1. 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. : Апект 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 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 нефизкультурных направлений и специальностей | Л. Н. Калинина, Н. М. Сапругько, Л. А. Бартновская | 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.



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

Виды текущего контроля: устный опрос.

Промежуточный контроль: зачет в форме опроса.

Студенты по направлению подготовки 35.03.06 «Агроинженерия», направленность (профиль): Электроборудование и электротехнологии в АПК 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

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 нарушением слуха  | в печатной форме;<br>в форме электронного документа; |
| С нарушением зрения | в печатной форме, увеличенных шрифтом;               |

|                                            |                                                                             |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
|                                            | 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. |

**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.