

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

Институт прикладной биотехнологии и  
ветеринарной медицины  
Кафедра физической культуры

СОГЛАСОВАНО:

Директор института

Федотова А.С.

24 февраля 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Ректор

Пыжикова Н.И.

27 февраля 2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

**ФГОС ВО**

Направление подготовки 35.03.08 «Водные биоресурсы и аквакультура»

Направленность (профиль) «Управление водными биоресурсами  
и рыбоводство»

Курс 1

Семестры 1

Форма обучения очная

Квалификация выпускника бакалавр



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
УСИЛЕННОЙ КВАЛИФИЦИРОВАННОЙ  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

Красноярск, 2026

Составители: Полиенко И.Н., ст.преподаватель, Орлова Д. К., ассистент

05 февраля 2026 г.

Программа разработана в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 35.03.08 «Водные биоресурсы и аквакультура», утвержденный № 668 от 17.07.2017; профессиональный стандарт № 714н от 08.10.2020 года «Специалист по водным биоресурсам и аквакультуре», зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 11.11.2020 г., № 60840, профессиональный стандарт № 1034н от 21.12.2015 года «Селекционер по племенному животноводству», зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 16.01.2016 г., № 40666.

Программа обсуждена на заседании кафедры

протокол № 5 от 05 февраля 2026 г.

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

февраля 2026 г.

### **Лист согласования рабочей программы**

Программа принята методической комиссией института прикладной биотехнологии и ветеринарной медицины,

протокол № 6 от 18 февраля 2026 г.

Председатель методической комиссии

Турицына Е.Г., д.вет.н., профессор

18 февраля 2026 г.

Заведующий выпускающей кафедрой по направлению подготовки

35.03.08 «Водные био-ресурсы и аквакультура»

Четвертакова Е.В., д.с.-х.н., профессор

18 февраля 2026 г.

## Оглавление

АННОТАЦИЯ.....	4
1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....	4
2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....	4
3. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	6
4.1. ТРУДОЁМКОСТЬ МОДУЛЕЙ И МОДУЛЬНЫХ ЕДИНИЦ ДИСЦИПЛИНЫ .....	6
4.2. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЕЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
4.3. ЛАБОРАТОРНЫЕ/ПРАКТИЧЕСКИЕ/СЕМИНАРСКИЕ ЗАНЯТИЯ.....	8
4.5. САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ САМОПОДГОТОВКИ К ТЕКУЩЕМУ КОНТРОЛЮ ЗНАНИЙ .....	9
4.5.1. <i>Перечень вопросов для самостоятельного изучения и видов самоподготовки к текущему контролю знаний.....</i>	<i>9</i>
<i>Перечень вопросов для самостоятельного изучения и видов самоподготовки к текущему контролю знаний.....</i>	<i>9</i>
<i>Перечень рассматриваемых вопросов для самостоятельного изучения и видов самоподготовки к текущему контролю знаний .....</i>	<i>9</i>
5. ВЗАИМОСВЯЗЬ ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ.....	10
6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	10
ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА.....	10
6.1. КАРТА ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ЛИТЕРАТУРОЙ.....	11
6.2. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ» (ДАЛЕЕ – СЕТЬ «ИНТЕРНЕТ»).....	12
6.3. ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ .....	12
7. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И ЗАЯВЛЕННЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ .....	13
8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	16
9. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ .....	16
9.1. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ .....	16

## Аннотация

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части блока Б1.0.04 по направлению подготовки 35.03.08 «Водные биоресурсы и аквакультура», направленность (профиль): «Управление водными биоресурсами и рыбоводством». Дисциплина реализуется в институте прикладной биотехнологии и ветеринарной медицины кафедрой физической культуры.

Дисциплина нацелена на формирование универсальной компетенции 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 зачетные единицы, 72 часа. Программой дисциплины предусмотрено: лекционные – 18 (16 интерактивных) часов, практические – 18 (16 интерактивных) часов, самостоятельные – 36 часов работы.

### 1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части Б1.0.04 подготовки студентов по направлению подготовки 35.03.08 «Водные биоресурсы и аквакультура», направленность (профиль): «Управление водными биоресурсами и рыбоводством». Реализуется в I семестре.

Дисциплина реализуется в институте прикладной биотехнологии и ветеринарной медицины 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, ус-

тановки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями;

3) овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

4) обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

5) приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Таблица 1

**Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине**

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции (по реализуемой дисциплине)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.1 знать основные средства и методы физического воспитания;	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; 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; Владеть: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья; средствами, методами для повышения уровня физической подготовленности; приемами контроля физической и умственной работоспособности в течение дня.
	УК-7.2 подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств;	
	УК-7.3 владеть методами средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	

**3. Организационно-методические данные дисциплины**

Таблица 1

**Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ по семестрам**

Вид учебной работы			Трудоемкость по семестрам
	зач.	час.	

	ед.		№1	№2	№3	№4	№5	№6	№7	№8
<b>Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану</b>	<b>2,0</b>	<b>72 342</b>	<b>72</b>							
<b>Контактная работа</b>	<b>1</b>	<b>36</b>	<b>36</b>							
в том числе:										
Лекции (Л)		18/16	18/16							
Практические занятия (ПЗ)		18/16	18/16							
Семинары (С)										
Лабораторные работы (ЛР)										
<b>Самостоятельная работа (СРС)</b>	<b>1</b>	<b>36</b>	<b>36</b>							
самостоятельное изучение тем и разделов, в том числе		34	34							
Подготовиться к устному опросу по теме										
Подготовка к зачету		2	2							
<b>Вид контроля</b>		<b>зачет</b>	<b>зачет</b>							

#### 4. Структура и содержание дисциплины

##### 4.1. Трудоемкость модулей и модульных единиц дисциплины

Таблица 3

**Трудоемкость модулей и модульных единиц дисциплины**

Наименование модулей и модульных единиц дисциплины	Всего часов на модуль	Контактная работа		Внеаудиторная работа (СРС)
		Л	ЛЗ/ПЗ/С	
<b>Модуль 1 Теория физической культуры и спорта</b>	<b>36</b>	<b>18</b>		<b>36</b>
Модульная единица 1.1 Основы теории и методики физической культуры	20	10		18
Модульная единица 1.2 Профилактика зависимого поведения средствами физической культуры	16	8		18
<b>Модуль 2 Практика по физической культуре и спорту</b>	<b>36</b>		<b>18</b>	
Модульная единица 2.1 Развитие физических качеств студентов к выполнению нормативов ВФСК ГТО	18		8	
Модульная единица 2.2 Определение уровня физической подготовленности	18		10	
<b>итого</b>	<b>72</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>36</b>

##### 4.2. Содержание модулей дисциплины

Таблица 4

### Содержание лекционного курса

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и тема лекции	Вид <sup>1</sup> контрольно-мероприятия	Кол-во часов
1.	<b>Модуль 1. Теория физической культуры и спорта</b>		опрос	<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	2/2
		Лекция № 2. Социально-биологические основы физической культуры. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	опрос	2/2
		Лекция № 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	опрос	2/2
		Лекция № 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	опрос	2/2
		Лекция № 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся студентов физическими упражнениями и спортом.	опрос	2/2
		Лекция № 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.	опрос	2/2
		Лекция № 7. История становления и развития Олимпийского движения. Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс.	опрос	2/2
	<b>Модульная единица 1.2</b> Профилактика зависимого поведения средствами физической культуры	Лекция № 8. Алкогольная зависимость. Табачная зависимость	опрос	4/4
		Лекция № 9. Пищевая зависимость. Наркотическая зависимость	опрос	2
	<b>ИТОГО</b>		зачет	18
	<b>Из них в интерактивной форме</b>			18

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

### 4.3. Лабораторные/практические/семинарские занятия

Таблица 5

#### Содержание занятий и контрольных мероприятий

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название лабораторных/практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид <sup>2</sup> контрольного мероприятия	Кол-во часов
1.	<b>Модуль 2.</b>			<b>36</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	2/2
		Занятие № 2. Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей.	Тестирование таблица № 11	2/2
		Занятие № 3. Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости.	Тестирование таблица № 11	2/2
		Занятие № 4 Комплексы упражнений, направленные на развитие силы.	Тестирование таблица № 11	4/4
		Занятие № 5. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты.	Тестирование таблица № 11	2/2
		Занятие № 6. Комплексы упражнений, направленные на развитие скоростно-силовых способностей.	Тестирование таблица № 11	4/4
		Занятие № 7. Развитие физических качеств посредством кругового метода.	Тестирование таблица № 11	2
	<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	4/4
		Занятие № 10. Выполнение норматива «бег. 3000 м»	Тестирование таблица № 11	4/4
		Занятие № 11. Выполнение норматива «кросс 5 км по пересеченной местности»	Тестирование таблица № 11	4/4
		Занятие № 12. Выполнение норматива испытания (теста) «Туристский поход с проверкой туристских навыков»	Тестирование таблица № 11	6/6
	<b>ИТОГО</b>			<b>36</b>

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

#### 4.5. Самостоятельное изучение разделов дисциплины и виды самоподготовки к текущему контролю знаний

##### 4.5.1. Перечень вопросов для самостоятельного изучения и видов самоподготовки к текущему контролю знаний

Таблица 6

##### Перечень вопросов для самостоятельного изучения и видов самоподготовки к текущему контролю знаний

№п/п	№ модуля и модульной единицы	Перечень рассматриваемых вопросов для самостоятельного изучения и видов самоподготовки к текущему контролю знаний	Кол-во часов
<b>Модуль 1</b>			<b>36</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»	4
		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»	4
		Самостоятельно отработать тему «Влияние образа жизни и условий окружающей среды на здоровье; способы регуляции образа жизни» Рассчитайте свой суточный расход энергии. Сбалансируйте потребление основных источников энергии с суточным расходом. Подготовка к практическим занятиям включает знакомство с литературой и источниками по теме.	4
		Подготовиться к устному опросу по теме: «изменение 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».	4
		Составьте комплекс утренней гимнастики из 12-15 упражнений. Выполняйте комплекс ежедневно и отметите повышение общей работоспособности организма.	4
		Составить комплекс физических упражнений для своего трудового вида деятельности. Рассчитать энергетические затраты для суток, недели, месяца и года работы.	4

№п/п	№ модуля и модульной единицы	Перечень рассматриваемых вопросов для самостоятельного изучения и видов самоподготовки к текущему контролю знаний	Кол-во часов
2	<b>Модульная единица 1.2</b> Профилактика зависимого поведения средствами физической культуры	Проанализировать литературу, выбрать темы рефератов, подобрать список литературы к реферату	4
		Проанализировать факторы, способствующие возникновению и развитию зависимости. Подготовиться к тестированию.	4
		Подготовка к зачёту	4
<b>ВСЕГО</b>			<b>36</b>

#### 4.5.2. Курсовые проекты (работы)/ контрольные работы/ расчетно-графические работы/ учебно-исследовательские работы

Таблица 7

п/п	Темы курсовых проектов (работ)	Рекомендуемая литература (номер источника в соответствии с прилагаемым списком)

Курсовые проекты (работы)/ контрольные работы/ расчетно-графические работы/ учебно-исследовательские работы учебным планом не предусмотрены

### 5. Взаимосвязь видов учебных занятий

Взаимосвязь учебного материала лекций, практических и самостоятельных работ с тестовыми/экзаменационными вопросами и формируемыми компетенциями представлены в таблице 8.

Таблица 8

#### Взаимосвязь компетенций с учебным материалом и контролем знаний студентов

Компетенции	Лекции	Практика	СРС	Вид контроля
УК-7	Л 1-9	1-12	М Е .1.1- М.Е. 1.2	Опрос, тестирование зачет

### 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

#### Основная литература

1. Физическая культура студентов СМГ в вузе уч. Пособие / Калинина Л.Н., Сапруго Н.М., Бартновская Л.А.. Красноярск: КрасГАУ, 2011.
2. Адаптивная физическая культура: теоретический курс/Ляшенко, Х. М. Тула: ТулГУ, 2023. URL: <https://e.lanbook.com/book/391358>
3. Основы здоровья и здорового образа жизни: учебное пособие / Деньгова Л. Е., Евстигнеева М. И., Марченко А. А. [и др.]. Ставрополь: СтГМУ, 2021. URL: <https://e.lanbook.com/book/326276>

## 6.1. КАРТА ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ЛИТЕРАТУРОЙ

35.03.08 «Водные биоресурсы и аквакультура»

Кафедра физической культуры

Физическая культура и спорт

Вид занятий	Наименование	Авторы	Издательство	Год издания	Вид издания		Место хранения		Необходимое количество экз.	Количество экз. в вузе
					Печ.	Элект.	Библ.	Каф.		
1	2	3	4	6	7	8	9	10	11	12
Основная литература										
ПЗ	Физическая культура студентов СМГ в вузе уч. пособие	Калинина Л.Н. Сапрутько Н.М. Бартновская Л.А.	Красноярск: КрасГАУ	2011	+	+	+			50 ИРБИС64+
ПЗ	Адаптивная физическая культура: теоретический курс: учебное пособие	Ляшенко, Х. М.	Тула: ТулГУ	2023		+				<a href="https://e.lanbook.com/book/391358">https://e.lanbook.com/book/391358</a>
ПЗ	Основы здоровья и здорового образа жизни: учебное пособие	Деньгова Л. Е. Евстигнеева М. И. Марченко А. А. [и др.]	Ставрополь: СтГМУ	2021		+				<a href="https://e.lanbook.com/book/326276">https://e.lanbook.com/book/326276</a>

Директор Научной библиотеки

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

У обучающихся и преподавателей имеется индивидуальный неограниченный доступ к нескольким ЭБ

1. ЭБС «Лань» – <https://e.lanbook.com/>;
2. ЭБС «Юрайт» - <https://urait.ru/>; ЭБС «Руконт» – <https://lib.rucont.ru/search>;
3. eLibrary.ru – <https://www.elibrary.ru/defaultx.asp>;
4. Справочно-правовая система «Консультант +» – <https://www.consultant.ru/>;
5. [Национальная электронная библиотекаhttps://rusneb.ru/](https://rusneb.ru/);
6. Электронная библиотека Сибирского Федерального Университета <https://bik.sfu-kras.ru/>;
7. [ИРБИС64+электронная библиотека](http://5.159.97.194:8080/web/?LNG=&C21COM=F&I21DBN=IBIS_FULLTEXT&P21DBN=IBIS&Z21ID=GUEST) –  
[http://5.159.97.194:8080/web/?LNG=&C21COM=F&I21DBN=IBIS\\_FULLTEXT&P21DBN=IBIS&Z21ID=GUEST](http://5.159.97.194:8080/web/?LNG=&C21COM=F&I21DBN=IBIS_FULLTEXT&P21DBN=IBIS&Z21ID=GUEST);

## **6.3. Программное обеспечение**

Обучающимся и преподавателям доступны рабочие станции с установленным программным обеспечением, которое позволяет работать с текстами, профессиональными справочно-правовыми системами и иными электронными ресурсами.

1. Office 2007 Russian OpenLicensePack Академическая лицензия №44937729 от 15.12.2008;
2. Офисный пакет LibreOffice 6.2.1 – Свободно распространяемое ПО;
3. Kaspersky Endpoint Security для бизнеса Стандартный Russian Edition на 1000 пользователей на 2 года (Educational License) Лицензия 1800-191210-144044- 563-2513 с 10.12.2019 до 17.12.2026;
4. Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах - Лицензионный договор №158 от 03.04.2019 «Антиплагиат ВУЗ»;
5. Moodle 3.5.6a (система дистанционного образования) – Свободно распространяемое ПО;
6. Библиотечная система «Ирбис 64» (web версия) - Договор сотрудничества.
7. Яндекс (Браузер / Диск) - Свободно распространяемое ПО.

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

Виды текущего контроля: устный опрос.

Промежуточный контроль: зачет в форме тестирования.

Студенты по направлению подготовки 35.03.08 «Водные биоресурсы и аквакультура», направленность (профиль): «Управление водными биоресурсами и рыбоводством» 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.	36						50
Модуль 2.	36						50
<b>Итого</b>	<b>72</b>						<b>100</b>

Таблица 12

### 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 11

### 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 3x10м	сек	7,1	7,7	8,0	7,4	7,9	8,2
Прыжок в длину с разбега	см	430	380	370	-	-	-
или прыжок в длину с места	см	240	225	210	235	220	205
Метание спортивного снаряда весом 700г	м	37	35	33	37	35	33
Поднимание туловища из положения лёжа на спине	кол-во раз за 1 мин	48	37	33	45	35	30
Бег на лыжах 5км	мин: сек	22:00	25:30	27:00	22:30	26:30	27:30
или кросс на 5км по пересечённой местности	мин: сек	22:00	25:00	26:00	22:30	26:00	26:30
Плавание на 50м	мин: сек	0:50	1:00	1:10	0:55	1:05	1:15
Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м		25	20	15	25	20	15
или стрельба из "электронного оружия", дистанция 10м	очки	30	25	18	30	25	18
Самозащита без оружия	очки	26-30	21-25	15-20	26-30	21-25	15-20
Туристический поход с проверкой туристских навыков		дистанция не менее 15 км					
Упражнение		ЖЕНЩИНЫ 18-24 года			ЖЕНЩИНЫ 25-29 лет		
		5	4	3	5	4	3
Бег на 30 м	сек	5,1	5,7	5,9	5,4	6,1	6,4
или бег на 60 м	сек	9,6	10,5	10,9	9,9	10,7	11,2
или бег на 100 м	сек	16,4	17,4	17,8	17,0	18,2	18,8

Бег на 2000 м	мин: сек	10:50	12:30	13:10	11:35	13:10	14:00
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	18	12	10	17	11	9
или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	17	12	10	16	11	9
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	+16 см	+11 см	+8 см	+14 см	+9 см	+7 см
<b>Испытания по выбору:</b>							
Челночный бег 3x10м (секунд)	сек	8,2	8,8	9,0	8,7	9,0	9,3
Прыжок в длину с разбега (см)	см	320	290	270	-	-	-
или прыжок в длину с места (см)	см	195	180	170	190	175	165
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	м	43	35	32	37	29	24
Метание спортивного снаряда весом 500г (метров)	кол-во раз за 1 мин	21	17	14	18	15	13
Бег на лыжах 3км (мин:сек)	мин: сек	18:10	19:40	21:00	18:30	20:45	22:30
или кросс на 3км по пересечённой местности (мин:сек)	мин: сек	17:30	18:30	19:15	18:00	20:15	22:00
Плавание на 50м (мин:сек)	мин: сек	1:00	1:15	1:25	1:00	1:15	1:25
Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м (очки)		25	20	15	25	20	15
или стрельба из "электронного оружия", дистанция 10м (очки)	очки	30	25	18	30	25	18
Самозащита без оружия (очки)	очки	26-30	21-25	15-20	26-30	21-25	15-20

Туристический поход с проверкой туристских навыков		дистанция не менее 15 км
--	--	--------------------------

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

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

## **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

**Спортивный зал** 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, канат подвесной. Спортивный комплекс: 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

**Помещение для самостоятельной работы:** Компьютерная техника 4 шт. с подключением к сети интернет, принтер HP 2 шт., столы, стулья, учебно-методическая литература.

## **9. Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины**

### **9.1. Методические рекомендации для обучающихся**

Студенты должны пройти врачебные обследования, которые осуществляются в начале учебного года. Первичное медицинское обследование на первом курсе и повторное - на втором и третьем курсах.

Обязательно дополнительные врачебные обследования перед спортивными соревнованиями, после перенесенных заболеваний, травм или длительных перерывов в занятиях физическими упражнениями.

Студенты, не прошедшие медицинское обследование, к практическим учебным занятиям по учебной дисциплине не допускаются.

При освоении дисциплины важно организовать контроль за состоянием здоровья студента в процессе учебно-тренировочных занятий, за санитарно-гигиеническими условиями и состоянием мест занятий, за соблюдением гигиенических требований (одежда, обувь, режим питания, сна и т.д.), а также профилактика травматизма.

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

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

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

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

Для организации занятий с лицами с ограниченными возможностями, требуется подготовка справочно-информационного материала по следующим категориям, представленными в таблице 12:

Таблица 12

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

Категории студентов	Формы
С нарушением 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.

Для организации практических занятий рекомендуем:

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

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

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



## ПРОТОКОЛ ИЗМЕНЕНИЙ РПД

Дата	Раздел	Изменения	Комментарии

**Программу разработали:**

Полиенко И. Н., ст.преподаватель

(подпись)

Орлова Д. К., ассистент

(подпись)

## РЕЦЕНЗИЯ

На рабочую программу по дисциплине «Физическая культура и спорт» для подготовки бакалавров по направлению подготовки 35.03.08 «Водные биоресурсы и аквакультура» водными биоресурсами направленность (профиль): «Управление водными биоресурсами и рыбоводство», разработанную старшим преподавателем Полиенко И. Н. и ассистентом кафедры физической культуры ФГБОУ ВО Красноярского ГАУ Орловой Д. К.

Представленная на рецензирование рабочая программа по дисциплине «Физическая культура и спорт» разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО и включает в себя: требования к дисциплине, цели задачи дисциплины, ее учебно-методическое и информационное и содержание, структуру обеспечения.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является частью формируемой участниками образовательных отношений дисциплин по направлению подготовки 35.03.08 «Водные биоресурсы и аквакультура» направленность (профиль): «Управление водными биоресурсами и рыбоводство». 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 практическому разделу. В полном объеме представлена необходимая литература

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 35.03.08 «Водные биоресурсы и аквакультура» направленность (профиль): рыбоводством», «Управление биоресурсами водными требованиям, предъявляемым

Рецензент: Доцент кафедры теории и методики  
спортивных дисциплин СФУ



Сидорова Е. Н.