

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ДЕПАРТАМЕНТ НАУЧНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ ПОЛИТИКИ И ОБРАЗОВАНИЯ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**Институт прикладной биотехнологии и ветеринарной медицины
Кафедра физической культуры**

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Директор института Лефлер Т.Ф. Ректор Пыжикова Н.И.

"26" марта 2021 г.

"26" марта 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

Направление подготовки *36.03.01 Ветеринарно-санитарная экспертиза*

Направленность (профиль) *Ветеринарно-санитарная экспертиза*

Курс **1**

Семестр **1**

Форма обучения **очная**

Квалификация выпускника **бакалавр**

Красноярск, 2021

Составитель: Иванова Т.С., доцент, Полиенко И.Н., ст. преп.

18. 03. 2021 г.

Программа разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки Ветеринарно-санитарная экспертиза, утвержденного Министерством образования и науки РФ № 939 от 19 сентября 2017 г. и профессионального стандарта «Ветеринарный врач», утверждённого Министерством труда и социальной защиты РФ № 547н от 23 августа 2018 г.

Программа обсуждена на заседании кафедры физической культуры, протокол № 7а от 19. 03. 2021 г.

Зав. кафедрой физической культуры: Шубин Дмитрий Александрович, кандидат педагогических наук, доцент

19. 03. 2021 г.

Лист согласования рабочей программы

Программа принята методической комиссией института прикладной биотехнологии и ветеринарной медицины, протокол № 7 от 22. 03. 2021 г.

Председатель методической комиссии
Турицына Е.Г. д-р. вет. н., доцент

22. 03. 2021 г.

Заведующие выпускающими кафедрами по направлению подготовки:

Строганова И.Я. д-р биол. наук, доцент

22. 03. 2021 г.

Оглавление

АННОТАЦИЯ.....	4
3. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ	6
4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
4.1. Трудоемкость модулей и модульных единиц дисциплины	6
4.2. Содержание модулей дисциплины.....	7
4.3. Лабораторные/практические/семинарские занятия	8
4.5. Самостоятельное изучение разделов дисциплины и виды самоподготовки к текущему контролю знаний	9
4.5.1. Перечень вопросов для самостоятельного изучения и видов самоподготовки к текущему контролю знаний	9
Перечень вопросов для самостоятельного изучения и видов самоподготовки к текущему контролю знаний.....	9
Перечень рассматриваемых вопросов для самостоятельного изучения и видов самоподготовки к текущему контролю знаний.....	9
5. ВЗАИМОСВЯЗЬ ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ	10
6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	10
6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть «Интернет»)).....	10
6.3. Программное обеспечение.....	11
7. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И ЗАЯВЛЕННЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ	13
8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	16
9. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ	17
9.1. Методические рекомендации для обучающихся.....	17
9.2. Методические указания по дисциплине для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	17
ПРОТОКОЛ ИЗМЕНЕНИЙ РПД	19

Аннотация

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является частью учебного плана блока Б.1 Дисциплины (модули) Обязательной части для студентов по направлению подготовки Ветеринарно-санитарная экспертиза. Дисциплина реализуется в Институте прикладной биотехнологии и ветеринарной медицины кафедрой физической культуры. Дисциплина нацелена на формирование универсальных компетенций (УК-6, УК-7):

УК-6 – Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Содержание дисциплины охватывает круг вопросов, связанных с формированием физической культуры личности и способности методически обоснованно и целенаправленно использовать средства физической культуры, позволяющие выпускнику сформировать индивидуальную здоровую сберегающую жизнедеятельность, обеспечивающая его социальную мобильность, профессиональную надежность и устойчивость на рынке труда.

Преподавание дисциплины предусматривает следующие формы организации учебного процесса: лекции, практические занятия, самостоятельная работа студента.

Программой дисциплины предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль успеваемости в форме аттестации и промежуточный контроль в форме зачета. Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части Б1.О.07 подготовки студентов по направлению подготовки 36.03.01 «Ветеринарно-санитарная экспертиза», направленность (профиль): «Ветеринарно-санитарная экспертиза». Реализуется на 1 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, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в

регулярных занятиях физическими упражнениями;

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

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

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

Таблица 1

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции (по реализуемой дисциплине)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.	УК-6.1. Управляет содержанием процессов самоорганизации и самообразования, их особенности и технологии реализации, исходя из целей совершенствования профессиональной деятельности; УК-6.2. Самостоятельно строит процесс овладения отобранной и структурированной информацией; УК-6.3. Управляет приемами саморегулирования психоэмоциональных и функциональных состояний.	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.
		Уметь: использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;
		Владеть: двигательными навыками в области физической культуры и спорта
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.1. Поддерживает основные средства и методы физического воспитания; УК-7.2. Подбирает и применяет методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств; УК-7.3. Владеет методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знать: влияние оздоровительных систем физической культуры и спорта на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;
		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; приёмами контроля физической и умственной работоспособности в течение дня.

3. Организационно-методические данные дисциплины

Таблица 1

Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ по семестрам

Вид учебной работы	Трудоемкость		
	зач. ед.	час.	по семестрам
			№1
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	2,0	72	72
Контактная работа	1,5	54	54
в том числе:			
Лекции (Л)	0,5	18/16	18/16
Практические занятия (ПЗ)	1,0	36/16	36/16
Семинары (С)			
Лабораторные работы (ЛР)			
Самостоятельная работа (СРС)	0,5	18	18
самостоятельное изучение тем и разделов, в том числе			
Подготовиться к устному опросу по теме			
Подготовка к зачету			
Вид контроля зачет		+	+

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Трудоёмкость модулей и модульных единиц дисциплины

Таблица 3

Трудоёмкость модулей и модульных единиц дисциплины

Наименование модулей и модульных единиц дисциплины	Всего часов на мо- дуль	Контактная работа		Внеаудиторная работа (СРС)
		Л	ЛЗ/ПЗ/ С	
Модуль 1 Теория физической культуры и спорта	36	18 (16)		18
Модульная единица 1.1 Основы теории и методики физической культуры	22	12 (10)		10

Наименование модулей и модульных единиц дисциплины	Всего часов на мо- дуль	Контактная работа		Внеаудиторная работа (СРС)
		Л	ЛЗ/ПЗ/ С	
Модульная единица 1.2 Профилактика зависимо- го поведения средствами физической культуры	14	6 (6)		8
Модуль 2 Практика по физической культуре и спорту	36		36 (16)	
Модульная единица 2.1 Развитие физических ка- честв студентов к выполнению нормативов ВФСК ГТО	18		18 (8)	
Модульная единица 2.2 Определение уровня фи- зической подготовленности	18		18 (8)	
итого	72	18	36	18

4.2. Содержание модулей дисциплины

Таблица 4

Содержание лекционного курса

№ п/ п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и тема лекции	Вид ¹ кон- трольно- го меро- приятия	Кол- во ча- сов
1.	Модуль 1. Теория физической культуры и спорта		опрос	18
	Модульная единица 1.1. Основы теории и мето- дики физической культуры	Лекция № 1. Физическая культура в об- щекультурной и профессиональной подго- товке студентов	опрос	2
		Лекция № 2. Социально-биологические ос- новы физической культуры. Психофизио- логические основы учебного труда и ин- теллектуальной деятельности.	опрос	2
		Лекция № 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	опрос	2
		Лекция № 4. Общая физическая и специ- альная подготовка в системе физического воспитания. Спорт. Индивидуальный вы- бор видов спорта или систем физических упражнений	опрос	2
		Лекция № 5. Основы методики самостоя- тельных занятий физическими упражнени- ями. Самоконтроль занимающихся студен- тов физическими упражнениями и спор- том.	опрос	2
		Лекция № 6. Профессионально- прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.	опрос	2
		Лекция № 7 История становления и разви- тия Олимпийского движения. Универсиа-	опрос	2

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

		ды. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс.		
	Модульная единица 1.2 Профилактика зависимого поведения средствами физической культуры	Лекция №8. Алкогольная зависимость. Табачная зависимость	опрос	4
		Лекция №9. Пищевая зависимость. Наркотическая зависимость	опрос	2
	ИТОГО			18

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 ² контрольного мероприятия	Кол-во часов
1.	Модуль 2.			36
	Модульная единица 2.1 Развитие физических качеств студентов к выполнению нормативов ВФСК ГТО	Занятие №1. Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости.	Тестирование таблица № 11	2
		Занятие № 2. Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей.	Тестирование таблица № 11	2
		Занятие № 3. Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости.	Тестирование таблица № 11	2
		Занятие № 4 Комплексы упражнений, направленные на развитие силы.	Тестирование таблица № 11	2
		Занятие № 5. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты.	Тестирование таблица № 11	2
		Занятие № 6. Комплексы упражнений, направленные на развитие скоростно-силовых способностей.	Тестирование таблица № 11	2
		Занятие № 7. Развитие физических качеств посредством кругового метода.	Тестирование таблица № 11	2
	Модульная единица 2.2 Тестирование уровня физической подготовленности	Занятие № 9. Выполнение норматива «подтягивание из виса на высокой перекладине», «сгибание и разгибание рук в упоре лежа»	Тестирование таблица № 11	2
		Занятие № 10. Выполнение норматива «бег. 3000 м»	Тестирование таблица № 11	4
		Занятие № 11. Выполнение норматива «кросс 5 км по пересеченной местности»	Тестирование таблица № 11	4
		Занятие № 12. Выполнение норматива испытания (теста) «Туристский поход с проверкой туристских навыков»	Тестирование таблица № 11	8
	ИТОГО			36

² 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
Модуль 1			18
1	Модульная единица 1.1. Основы теории и методики физической культуры	Подготовиться к устному опросу по теме: «Деятельная сущность физкультуры в сфере учебного профессионального труда - основные положения физического воспитания в вузе»	2
		Подготовиться к устному опросу по теме: «Природные и социально-экологические факторы, их воздействие на организм и жизнедеятельность» Самостоятельно отработать тему «Средство физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости физической и умственной деятельности»	2
		Самостоятельно отработать тему «Влияние образа жизни и условий окружающей среды на здоровье; способы регуляции образа жизни» Рассчитайте свой суточный расход энергии. Сбалансируйте потребление основных источников энергии с суточным расходом. Подготовка к практическим занятиям включает знакомство с литературой и источниками по теме.	2
		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».	2
		Составьте комплекс утренней гимнастики из 12-15 упражнений. Выполняйте комплекс ежедневно и отметите повышение общей работоспособности организма.	2
		Составить комплекс физических упражнений для своего трудового вида деятельности. Рассчитать энергетические затраты для суток, недели, месяца и года работы.	2

№п/п	№ модуля и модуль-ной единицы	Перечень рассматриваемых вопросов для самостоя-тельного изучения и видов самоподготовки к текущему контролю знаний	Кол-во часов
2	Модульная единица 1.2 Профилактика за-висимого поведения средствами физиче-ской культуры	Проанализировать литературу, выбрать темы рефера-тов, подобрать список литературы к реферату	4
		Проанализировать факторы, способствующие возник-новению и развитию зависимости. Подготовиться к тестированию.	2
		Подготовка к зачёту	2
ВСЕГО			18

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-6, УК-7	Л 1-9	1-12	М Е .1.1- М.Е. 1.2	Опрос, зачет (в форме тестирования)

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

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

1. Министерство природных ресурсов и экологии Красноярского края <http://mpr.krskstate.ru/>
2. Министерство сельского хозяйств Красноярского края <http://krasagro.ru/>
3. Служба по ветеринарному надзору Красноярского края <http://vetnadzor24.ru/>
4. «Национальная электронная библиотека» Договор № 101/НЭБ/2276 о предоставлении доступа от 06.06.2017 с ФГБУ «РГБ» (доступ до 06.06.2022).
5. Электронно-библиотечная система «Агрилиб» Лицензионный договор № ППД 31/17 от 12.05.2017 ФГБОУ ВО «РГАЗУ» (с автоматической пролангацией)
6. ЭБС «Лань» (e.lanbook.com) (Ветеринария и сельское хозяйство) Договор № 213/1-18 с ООО «Издательство Лань» (от 03.12.2018 г.) на использование
7. Научные журналы Научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU

8. Библиотека Красноярского ГАУ <http://www.kgau.ru/new/biblioteka>
9. Справочная правовая система «Консультант+»
10. Справочная правовая система «Гарант» - Учебная лицензия;
11. Электронный каталог научной библиотеки КрасГАУ Web ИРБИС. Договор сотрудничества.

6.3. Программное обеспечение

1. Windows Russian Upgrade Академическая лицензия №44937729 от 15.12.2008;
2. Microsoft Word 2007 / 2010
3. Microsoft Excel 2007 / 2010
4. Microsoft PowerPoint 2007 / 2010
5. Office 2007 Russian OpenLicensePack Академическая лицензия №44937729 от 15.12.2008;
6. Офисный пакет LibreOffice 6.2.1 - свободно распространяемое ПО;
7. 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 17.12.2021;
8. Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах - Лицензионный договор №158 от 03.04.2019 «Антиплагиат ВУЗ»;
9. Opera / Google Chrome / Internet Explorer / Mozilla. свободно распространяемое ПО;
10. Moodle 33.5.6a (система дистанционного образования) свободно распространяемое ПО

6.1. КАРТА ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ЛИТЕРАТУРОЙ

Кафедра **физической культуры.** по направлению подготовки 36.03.01 «Ветеринарно-санитарная экспертиза», направленность (профиль): «Ветеринарно-санитарная экспертиза» 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
Основная литература										
Физическая Культура и спорт	Физическая культура студентов СМГ в вузе	Л.Н.Калинина Н.М.Сапругько Л.А.Бартновская	Красно-ярск:КрасГАУ	2011	Печ.	+	КГА У		25	50
Физическая культура и спорт	Основы здорового образа жизни человека: Учебное пособие	Кригер Н.В.	Красноярск: КрасГАУ	2004	Печ.		КГА У		25	80
Физическая культура и спорт	Основы лыжной подготовки в вузе: учебное пособие.	Полиенко И.Н. Бондарева С.А., Калинина Л.Н.	Красно-ярск:КрасГАУ	2011					25	55

Директор Научной библиотеки

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

Виды текущего контроля: устный опрос, тестирование

Промежуточный контроль: зачет в форме тестирования.

Студенты по направлению подготовки 36.03.01 «Ветеринарно-санитарная экспертиза», направленность (профиль): «Ветеринарно-санитарная экспертиза» 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
Итого	72						100

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	Итого	21	21	18	20	20	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 разги- бание рук в упоре лежа на полу (кол- во раз)	кол- во раз	44	32	28	39	25	22

или рывок гири 16 кг	кол-во раз	43	25	21	40	23	19
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	+13 см	+8 см	+6 см	+12 см	+7 см	+5 см
Испытания по выбору:							
Челночный бег 3х10м	сек	7,1	7,7	8,0	7,4	7,9	8,2
Прыжок в длину с разбега	см	430	380	370	-	-	-
или прыжок в длину с места	см	240	225	210	235	220	205
Метание спортивного снаряда весом 700г	м	37	35	33	37	35	33
Поднимание туловища из положения лёжа на спине	кол-во раз за 1 мин	48	37	33	45	35	30
Бег на лыжах 5км	мин:сек	22:00	25:30	27:00	22:30	26:30	27:30
или кросс на 5км по пересечённой местности	мин:сек	22:00	25:00	26:00	22:30	26:00	26:30
Плавание на 50м	мин:сек	0:50	1:00	1:10	0:55	1:05	1:15
Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м		25	20	15	25	20	15
или стрельба из "электронного оружия", дистанция 10м	очки	30	25	18	30	25	18
Самозащита без оружия	очки	26-30	21-25	15-20	26-30	21-25	15-20
Туристический поход с проверкой туристских навыков		дистанция не менее 15 км					
Упражнение		ЖЕНЩИНЫ 18-24 года			ЖЕНЩИНЫ 25-29 лет		
		5	4	3	5	4	3
Бег на 30 м	сек	5,1	5,7	5,9	5,4	6,1	6,4
или бег на 60 м	сек	9,6	10,5	10,9	9,9	10,7	11,2
или бег на 100 м	сек	16,4	17,4	17,8	17,0	18,2	18,8
Бег на 2000 м	мин:сек	10:50	12:30	13:10	11:35	13:10	14:00

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	18	12	10	17	11	9
или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	17	12	10	16	11	9
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	+16 см	+11 см	+8 см	+14 см	+9 см	+7 см
Испытания по выбору:							
Челночный бег 3х10м (секунд)	сек	8,2	8,8	9,0	8,7	9,0	9,3
Прыжок в длину с разбега (см)	см	320	290	270	-	-	-
или прыжок в длину с места (см)	см	195	180	170	190	175	165
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	м	43	35	32	37	29	24
Метание спортивного снаряда весом 500г (метров)	кол-во раз за 1 мин	21	17	14	18	15	13
Бег на лыжах 3км (мин:сек)	мин:сек	18:10	19:40	21:00	18:30	20:45	22:30
или кросс на 3км по пересечённой местности (мин:сек)	мин:сек	17:30	18:30	19:15	18:00	20:15	22:00
Плавание на 50м (мин:сек)	мин:сек	1:00	1:15	1:25	1:00	1:15	1:25
Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м (очки)		25	20	15	25	20	15
или стрельба из "электронного оружия", дистанция 10м (очки)	очки	30	25	18	30	25	18
Самозащита без оружия (очки)	очки	26-30	21-25	15-20	26-30	21-25	15-20
Туристический поход с проверкой туристских навыков		дистанция не менее 15 км					

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

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

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

ауд. 1-113 – учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа:

переносной мультимедийный проектор; переносной экран на штативе (2000 x 1500 мм); ноутбук «Асег»; стол демонстрационный; стойка-кафедра; стол лектора; стул-кресло; подставка под ТСО; столы аудиторные двухместные – 50 шт., стулья – 100 шт., набор демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий

Спортивная база кафедры физического воспитания (спортивный зал, зал вольной борьбы, лыжная база, зал тренажеров, зал тяжелой атлетики, площадки для спортивных игр, каток) Тренажер "Беговая дорожка", Стойка баскетбольная; Экспандер грудной 5 пружин "Torres"; Стол теннисный с основаниями, компьютер Celeron 3200/1Gb/200/256/DVD+RW монит.19", велотренажер магн. Torneo B-303, тренажер House Fit HG-2010, вибромассажер House Fit HM-3003, министеппер House Fit HS-5015, принтер Canon LBR-1120, холодильник, компьютер Cel 440/512Mb*2/250 Gb SATA/PCI Express мон.17" Samsung S775; коньки р.35, 36, 37, 42, 45, 46 Larsen Rental HK46086, секундомер JS9005, гантели разборные 10, 12кг, гантели разборные 14кг, ворота хоккейные, сетка волейбольная в комплекте с антеннами Husk, гири вес 8, 12кг, мишень для игры в дартс Larsen DG51001, весы медицинские д/взвешив.взр.Р/-150М, ПРАКТИК ML 11-30 (базовый модуль), ПРАКТИК ML 01-30 (дополнительный модуль), лыжи Larsen с креплением Fischer, ботинки лыжные Larsen, палки лыжные, велотренажер Kettler Giro M, стенка гимнастическая с крепежом (р-р 2400*1000*160), диск олимпийский обрешиненный ALEX 15 кг желтый 4 отверстия (инв. № 4101360395), гриф олимпийский хромированный 220 см, с замками, нагрузка до 340кг, компактная силовая рама, диск олимпийский обрешиненный ALEX 15 кг желтый 4 отверстия, диск олимпийский обрешиненный ALEX 1,25, 2,5кг черный, гриф олимпийский хромированный 220 см, с замками нагрузка до 340кг, скамья многопозиционная универсальная, регулируемая скамья для пресса, жим ногами, Гак-машина, регулируемая гиперэкстензия, спортивный турник, гриф гантельный встав.5кг, скамья, стул, скамья металлическая, мяч Б/Б №7 Spalding, мяч Б/Б №7 Spalding ПВХ, конус сигнальный вс.35 см, секундомер Torres SW-100, скакалка гимнаст. 2.8м, стойки д/сетки н/т проф., сетка ворот д/мини ф/б б/гас.яс.70мм, сетка в/б СИ-2 950*100см черн./бел., гантель 1,0 кг, гантель винил 1,0 кг*2шт, гантель неопрен. 1,0кг, обруч гимн. стальн. станд. радуга, палка гимн.метал.цв. 1,0м, 0,9м, бадминтон набор (2 ракетки+чехол), палка трекинговая 3 секц., весы напольные Camry до 130 кг

Помещения для самостоятельной работы (не специализированные)

2-42 - Компьютерная техника Cel 1200 с подключением к сети Интернет, столы, стулья, учебно-методическая литература.

1-36 - Компьютерная техника Cel 1200 с подключением к сети Интернет, столы, стулья, учебно-методическая литература.

2-04 - Компьютерная техника 2 шт. с подключением к сети Интернет, принтер HP 2 шт, столы, стулья, учебно- методическое аудио-и видеоматериалы, учебно-методическая литература.

2-19а - Компьютерная техника Cel 3000MB с подключением к сети Интернет, столы, стулья, учебно-методическая литература

1-06 - Компьютеры Core i3-2120 3.3 Ghz с подключением к сети интернет, мультимедийный комплект: проектор Panasonic, экран, принтер (МФУ) Laser Jet M 1212, столы, стулья, учебно- методическое аудио-и видеоматериалы, учебно-методическая литература.

Помещения для хранения и профилактического обслуживания оборудования
2-16 (микроскопы Микмед - 5, весы, Ph-метр, сейф, посуда для микробиологии (чашки Петри, колбы и т.д.), одноразовая спец. одежда, моющие средства, литература по специальности, курсовые работы, отчеты по практике, рефераты, контрольные работы).

9. Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины

9.1. Методические рекомендации для обучающихся

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

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

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

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

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

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

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.

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
21.03.2022	Раздел 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	На 2022-2023уч. год обновлен перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и лицензионного программного обеспечения свободно распространяемого ПО	Изменения рассмотрены на заседании методической комиссии ИПБиВМ № 7 от 21.03.2022
27.03.2023	Раздел 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	На 2023-2024 уч. год обновлен перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и лицензионного программного обеспечения свободно распространяемого ПО	Изменения рассмотрены на заседании методической комиссии ИПБиВМ № 7 от 27.03.2023 г.

Программу разработал:

РЕЦЕНЗИЯ

На рабочую программу по дисциплине «Физическая культура и спорт» для подготовки бакалавров по направлению подготовки 36.03.01 «Ветеринарно-санитарная экспертиза», направленность (профиль): «Ветеринарно-санитарная экспертиза». Разработанную ст.преподавателем кафедры физической культуры ФГБОУ ВО Красноярского ГАУ Полиенко И.Н., доцентом 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 «Б1.О.07» по направлению подготовки 36.03.01 «Ветеринарно-санитарная экспертиза», направленность (профиль): «Ветеринарно-санитарная экспертиза». 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 36.03.01 «Ветеринарно-санитарная экспертиза», направленность (профиль): «Ветеринарно-санитарная экспертиза», отвечает требованиям, предъявляемым к подобному роду разработкам, и рекомендуется для использования в учебном процессе.

Рецензент: доцент кафедры
физической культуры
ИФКС и Т СФУ

