

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

Институт Экономики и управления АПК  
Кафедра Физической культуры

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор института  
Шапорова З.Е.  
"31"03.2022 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Ректор  
Пыжикова Н.И.  
"31"03. 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура и спорт**

ФГОС ВО

Направление подготовки 38.03.02 «Менеджмент»  
(код, наименование)

Направленность (профиль): «Управление бизнесом»

Курс 1

Семестры 1

Форма обучения очная

Квалификация выпускник: бакалавр

Красноярск, 2022

Составители: Козин А.В., ст.преподаватель  
(ФИО, ученая степень, ученое звание)

«28» февраля 2022г.

Программа разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.02 «Менеджмент», направленность (профиль): «Управление бизнесом».

Программа обсуждена на заседании кафедры протокол № 4 «28» февраля 2022г.

Зав. кафедрой Шубин Д.А., к.п.н., доцент  
(ФИО, ученая степень, ученое звание)

«28» февраля 2022г.

## Лист согласования рабочей программы

Программа принята методической комиссией института экономики и управления АПК протокол №7 «21» марта 2022г.

Председатель методической комиссии Рожкова А.В., ст.преподаватель

(ФИО, ученая степень, ученое звание)

«21» марта 2022г.

Заведующий выпускающей кафедрой по направлению подготовки  
(специальности) Далисова Н.А., к.э.н., доцент

(ФИО, ученая степень, ученое звание)

«21» марта 2022г.

## Оглавление

Аннотация .....	5
<b>1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....</b>	<b>6</b>
<b>2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ .....</b>	<b>6</b>
<b>3. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>8</b>
<b>4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>8</b>
4.1. Трудоемкость модулей и модульных единиц дисциплины .....	8
4.2. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЕЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	10
4.3. ЛЕКЦИОННЫЕ/ЛАБОРАТОРНЫЕ/ПРАКТИЧЕСКИЕ/СЕМИНАРСКИЕ ЗАНЯТИЯ.....	11
4.4. ЛАБОРАТОРНЫЕ/ПРАКТИЧЕСКИЕ/СЕМИНАРСКИЕ ЗАНЯТИЯ .....	12
4.5. САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ САМОПОДГОТОВКИ К ТЕКУЩЕМУ КОНТРОЛЮ ЗНАНИЙ .....	14
4.5.1. <i>Перечень вопросов для самостоятельного изучения и видов самоподготовки к текущему контролю знаний.....</i>	<i>14</i>
4.5.2. <i>Курсовые проекты (работы)/ контрольные работы/ расчетно-графические работы     Темы курсовых проектов (работ)/ контрольные работы/ расчетно-графические работы.....</i>	<i>15</i>
<b>5. ВЗАИМОСВЯЗЬ ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ.....</b>	<b>16</b>
<b>6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>17</b>
6.1. КАРТА ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ЛИТЕРАТУРОЙ (ТАБЛИЦА 9).....	19
6.2. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ» (ДАЛЕЕ – СЕТЬ «ИНТЕРНЕТ») 20	
6.3. ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	20
<b>7. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И ЗАЯВЛЕННЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ.....</b>	<b>21</b>
<b>8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>24</b>
<b>9. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>25</b>
9.1. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	25
9.2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.....	26
<i>Изменения .....</i>	<i>28</i>

## Аннотация

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части блока Б1.О.27 по направлению подготовки 38.03.02 «Менеджмент», направленность (профиль): «Управление бизнесом». Дисциплина реализуется в институте экономики и управления АПК кафедрой физической культуры.

Дисциплина нацелена на формирование универсальных компетенций УК-6: способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.

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, опрос, промежуточная аттестация - зачёт.

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 2 зачётных единицы, 72 часа. Программой дисциплины предусмотрено: лекционные – 16 часов, практические - 34 часа, самостоятельные - 22 часа работы.

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

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части Б1.О.27 подготовки студентов по направлению подготовки 38.03.02 «Менеджмент», направленность (профиль): «Управление бизнесом». Реализуется в 1 семестре.

Дисциплина реализуется в институте экономики и управления АПК 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. Цели 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.

## Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
<p><b>УК-6</b></p> <p>Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.</p>	<p><b>ИД-1УК-6.</b> Применяет знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.), для успешного выполнения порученной работы.</p>	<p><b>Знать:</b> 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.</p>
	<p><b>ИД-2УК-6.</b> 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><b>Уметь:</b> использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;</p>
	<p><b>ИД-3УК-6.</b> Реализует намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда.</p> <p><b>ИД-4УК-6.</b> Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решения поставленных задач, а также относительно полученного результата.</p> <p><b>ИД-5УК-6.</b> Демонстрирует интерес к учебе и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков</p>	<p><b>Владеть:</b> двигательными навыками в области физической культуры и спорта</p>

### 3. Организационно-методические данные дисциплины

Таблица 2

#### Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ по семестрам

Вид учебной работы			Трудоемкость
	зач. ед.	час.	по семестрам
			№1
<b>Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану</b>	<b>2,0</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
<b>Контактная работа</b>	<b>1,45</b>	<b>50</b>	<b>50</b>
в том числе:			
Лекции (Л)	0,48	16	16
Практические занятия (ПЗ)	0,97	34	34
Семинары (С)			
Лабораторные работы (ЛР)			
<b>Самостоятельная работа (СРС)</b>	<b>0,55</b>	<b>22</b>	<b>22</b>
самостоятельное изучение тем и разделов, в том числе		13	13
Подготовиться к устному опросу по теме			
Подготовка к зачёту		9	9
<b>Вид контроля</b>		<b>зачёт</b>	<b>зачёт</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	Все го часов на модуль	Контактная работа		Внеаудиторная работа (СРС)
		Л	ЛЗ/ПЗ/С	
<b>Модуль 1 Теория физической культуры и спорта</b>		<b>16</b>		<b>22</b>
Модульная единица 1.1 Основы теории и методики физической культуры		10		11
Модульная единица 1.2 Профилактика зависимого поведения средствами физической культуры		6		11
<b>Модуль 2 Практика по физической культуре и спорту</b>			<b>34</b>	
Модульная единица 2.1 Развитие			22	



Наименование модулей и модульных единиц дисциплины	Все го час ов на мод уль	Контактная работа		Внеаудиторная работа (СРС)
		Л	ЛЗ/ПЗ/С	
физических качеств студентов к выполнению нормативов ВФСК ГТО				
<b>Модульная единица 2.2</b> Определение уровня физической подготовленности			12	

## 4.2. 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.

### **Модульная единица 1.2 Профилактика зависимого поведения средствами физической культуры**

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.

Алкогольная зависимость. Табачная зависимость. Пищевая зависимость.

Наркотическая зависимость.

### **Раздел 2. Практика по физической культуре и спорту**

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.

## **4.3. Лекционные/лабораторные/практические/семинарские занятия**

Таблица 4

### **Содержание лекционного курса**

<b>№ п/п</b>	<b>№ модуля и модульной единицы дисциплины</b>	<b>№ и тема лекции</b>	<b>Вид<sup>1</sup> контрольного мероприятия</b>	<b>Кол-во часов</b>
1.	<b>Модуль 1. Теория физической культуры и спорта</b>		опрос	<b>16</b>

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

<b>Модульная единица 1.1.</b> Основы теории и методики физической культуры	Лекция № 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	опрос	2
	Лекция № 2. Социально-биологические основы физической культуры. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	опрос	2
	Лекция №3. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	опрос	2
	Лекция №4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся студентов физическими упражнениями и спортом. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.	опрос	2
	Лекция №5. История становления и развития Олимпийского движения. Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс.	опрос	2
<b>Модульная единица 1.2</b> Профилактика зависимого поведения средствами физической культуры	Лекция №6. Алкогольная зависимость. Табачная зависимость	опрос	2
	Лекция №7. Наркотическая зависимость	опрос	2
	Лекция №8. Пищевая зависимость.	опрос	2
<b>ИТОГО</b>			16

#### 4.4. Лабораторные/практические/семинарские занятия

Таблица 5

#### Содержание занятий и контрольных мероприятий

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название лабораторных/практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид <sup>2</sup> контрольного мероприятия	Кол-во часов
1.	<b>Модуль 2.</b>		Тестирование таблица № 13	<b>34</b>
	<b>Модульная единица 2.1</b> Развитие физических качеств студентов к выполнению нормативов ВФСК ГТО	Занятие №1. Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости.	Тестирование таблица № 13	2
		Занятие № 2. Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей.	Тестирование таблица № 13	2
		Занятие № 3. Комплексы упражнений, направленные на развитие	Тестирование таблица № 13	2

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

		выносливости.		
		Занятие № 4. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы.	Тестирование таблица № 13	2
		Занятие № 5. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты.	Тестирование таблица № 13	2
		Занятие № 6. Комплексы упражнений, направленные на развитие скоростно-силовых способностей.	Тестирование таблица № 13	2
		Занятие № 7. Комплексы упражнений, направленные на развитие ловкости.	Тестирование таблица № 13	2
		Занятие № 8. Комплексы упражнений, направленные на развитие скоростной выносливости.	Тестирование таблица № 13	2
		Занятие № 9. Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости.	Тестирование таблица № 13	2
		Занятие № 10. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы.	Тестирование таблица № 13	2
		Занятие № 11. Развитие физических качеств посредством кругового метода.	Тестирование таблица № 13	2
	<b>Модульная единица 2.2</b> Тестирование уровня физической подготовленности	Занятие № 12. Выполнение норматива «подтягивание из виса на высокой перекладине», «сгибание и разгибание рук в упоре лежа»	Тестирование таблица № 13	2
		Занятие № 13. Выполнение норматива «бег. 3000 м»	Тестирование таблица № 13	2
		Занятие № 14. Выполнение норматива «кросс 5 км по пересеченной местности»	Тестирование таблица № 13	2
		Занятие № 15. Выполнение норматива испытания (теста) «Туристский поход с проверкой туристских навыков»	Тестирование таблица № 13	6
	<b>ИТОГО</b>			<b>34</b>

## 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>22</b>
1	<b>Модульная единица 1.1.</b> Основы теории и методики физической культуры	Подготовиться к устному опросу по теме: «Деятельная сущность физкультуры в сфере учебного профессионального труда - основные положения физического воспитания в вузе»	2
		Подготовиться к устному опросу по теме: «Природные и социально-экологические факторы, их воздействие на организм и жизнедеятельность» Самостоятельно отработать тему «Средство физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости физической и умственной деятельности»	2
		Самостоятельно отработать тему «Влияние образа жизни и условий окружающей среды на здоровье; способы регуляции образа жизни» Рассчитайте свой суточный расход энергии. Сбалансируйте потребление основных источников энергии с суточным расходом. Подготовка к практическим занятиям включает знакомство с литературой и источниками по теме.	1
		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».	1
		Составьте комплекс утренней гимнастики из 12-15 упражнений. Выполняйте комплекс ежедневно и отметите повышение общей работоспособности организма.	1
		Подготовиться к устному опросу по теме «формы самостоятельных занятий, содержание самостоятельных занятий»	1

№п/п	№ модуля и модульной единицы	Перечень рассматриваемых вопросов для самостоятельного изучения и видов самоподготовки к текущему контролю знаний	Кол-во часов
		Изучить: классификацию видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта, требования спортивной классификации и правил соревнований по избранному виду спорта, систему студенческих спортивных соревнований. Подготовка к тестированию – работа с учебной литературой.	1
		Провести самостоятельно тестирование двигательных качеств и способностей, оценить свое физическое развитие, разработать комплекс гимнастических упражнений.	1
		Составить комплекс физических упражнений для своего трудового вида деятельности. Рассчитать энергетические затраты для суток, недели, месяца и года работы.	1
2	<b>Модульная единица 1.2</b> Профилактика зависимого поведения средствами физической культуры	Проанализировать литературу, выбрать темы рефератов, подобрать список литературы к реферату	1
		Проанализировать факторы, способствующие возникновению и развитию зависимости. Подготовиться к тестированию.	1
		Подготовка к зачёту	9
<b>ВСЕГО</b>			<b>22</b>

#### **Виды самоподготовки к текущему контролю знаний**

«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.

#### **4.5.2. Курсовые проекты (работы)/ контрольные работы/ расчетно-графические работы/ темы курсовых проектов (работ)/ контрольные работы/ расчетно-графические работы**

Курсовые проекты (работы)/ контрольные работы/ расчетно-графические работы/ темы курсовых проектов (работ)/ контрольные работы/ расчетно-графические работы учебным планом не предусмотрены.

Таблица 7

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

### **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**

<b>Компетенции</b>	<b>Лекции</b>	<b>Практика</b>	<b>СРС</b>	<b>Вид контроля</b>
УК-6	Л 1-8	1-15	М.Е. 1.1- М.Е. 1.2	Опрос, зачёт (в форме тестирования)



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

### **Основная литература.**

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2009;
2. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений/ Г.С. Туманян. - М.: Издательский центр «Академия», 2006;
3. Кригер Н.В. Основы здорового образа жизни человека: Учебное пособие / Н.В. Кригер. – Красноярск; Краснояр.гос.аграр.ун-т. - Кр-ск, 2011;
4. Бондарева С.А. Меры безопасности и требования гигиены на занятиях физическими упражнениями и спортом: Метод. указания / С.А. Бондарева. - Крас.гос.аграр.ун-т. - Красноярск, 2007.

### **Дополнительная литература.**

1. Григоревич В.В. Всеобщая история физической культуры и спорта (текст): учебное пособие/ В.В. Григоревич. - М.; Советский спорт, 2008;
2. Грецов А.Г. Методика профилактики табакокурения в подростковых и молодежных группах. / Методическое пособие. Под общей редакцией проф. Евсеева С.П. – СПб., СПбНИИ физической культуры, 2008;
3. Грецов А.Г. Психологический тренинг в профилактике наркозависимости подростков и молодежи в спорте, образовании, клубной работе./ Учебное пособие. Под общей редакцией проф. Евсеева С.П. -СПб., СПбНИИ физической культуры, 2007;
4. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник/А.А. Васильков. – Ростов н/Дону: Феникс, 2008.-381 с.; ил. – (Высшее образование);
5. Калинина Л.Н. Физическая культура студентов специальной медицинской группы в вузе: учеб. пособие/Л.Н. Калинина, Н.М. Сапругько, Л.А. Бартновская; Краснояр.гос.аграр. ун-т. – Красноярск, 2011;
6. Полиенко И.Н. Основы лыжной подготовки в вузе: учебное пособие/ И.Н. Полиенко, С.А. Бондарева, Л.Н. Калинина; Краснояр.гос.аграр.ун-т.- Красноярск, 2011;
7. Одегова А.А. Лечебная физическая культура для студентов специальной медицинской группы: метод. указания/ А.А. Одегова; Краснояр. гос.аграр. ун-т. – Красноярск, 2010;
8. Калинина Л.Н. Основы техники бега на короткие, средние и длинные дистанции: метод. указания / Л.Н. Калинина, Л.В. Кумм, О.А.Куличихин; Краснояр.гос.аграр.ун.-т. – Красноярск, 2012;
9. Физическая культура, обучение и здоровье: основы самостоятельной тренировки студентов вузов: учеб. пособие. – СПб.; СПбГУП.- 2008;
10. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм (Текст): учебник/ Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков; под редакцией В.А. Таймазова, Ю.Н. Федотова изд., испр. и доп. – М.; Советский спорт, 2008;
11. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: пособие для студентов высш.учеб. заведений / Н.Ж. Булгакова. – М.; Издат. центр «Академия», 2008;

12. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. – М.; Издательство: Гардарики, 2013;
13. Смыкалов С.И. Мини-футбол: учебно-методическое пособие/ С.И. Смыкалов, Л.Н. Калинина, В.Г. Бугаев; Краснояр.гос.аграр.ун-т. – Красноярск, 2007;
14. Евсеев С.П. Формирование двигательных действий с помощью тренажеров / С.П. Евсеев. – М.; Физкультура и спорт, 2006.

**6.1. КАРТА ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ЛИТЕРАТУРОЙ**

Кафедра **физической культуры**. Направление подготовки 38.03.02 «Менеджмент», направленность (профиль): «Управление бизнесом». 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
<b>Основная литература</b>										
ЛЗ ПЗ СРС	Физическая культура студентов СМГ в вузе уч. пособие	Калинина Л.Н. Сапругько Н.М. Бартновская Л.А.	Красноярск: КрасГАУ	2011	+	+	+			50 ИРБИС 64+
ЛЗ ПЗ СРС	Основы здорового образа жизни человека: Учебное пособие	Кригер Н.В.	Красноярск: КрасГАУ	2004	+	+	+			80 ИРБИС 64+
<b>Дополнительная литература</b>										
ЛЗ ПЗ СРС	Основы лыжной подготовки в вузе: учебное пособие.	Полиенко И.Н. Бондарева С.А. Калинина Л.Н.	Красноярск: КрасГАУ	2011	+	+	+			55 ИРБИС 64+
ЛЗ ПЗ СРС	Основы техники бега на короткие, средние и длинные дистанции: метод указания	Калинина Л.Н. Кумм Л.В. Куличихин О.А.	Красноярск: КрасГАУ	2012	+	+	+			2 ИРБИС 64+

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 (ЭБ «Web-Ирбис64+ Электронная библиотека», ЭБС «AgriLib», ЭБС «Лань», ЭБС «Юрайт», ИБС «Статистика», НЭБ «Национальная электронная библиотека», НЭБ «eLIBRARY.RU» и др.), электронной информационно-образовательной среде (LMS Moodle, сайт <http://e.kgau.ru/>), иным информационным Интернет-ресурсам (<https://sudact.ru/>, <https://sudrf.ru/> и др.) из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», как на территории Университета, так и вне её

## 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. Наименование программного обеспечения и его назначение представлено в таблице 10.

Таблица 10

### Наименование программного обеспечения и его назначение

№ п/п	Наименование, версия ПО	Назначение	Лицензия	Количество
1	Windows 7 Professional and Professional K with Service Pack 1	Учебное	Розничный ключ DreamSpark ID=1049	500
2	Windows Vista Business N	Учебное	Розничный ключ DreamSpark	500
3	Office 2007 Russian OpenLicensePack NoLevI	Учебное	Лицензия Microsoft №44937729	90
4	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса-Стандартный Russian Edition. 1000-1499 Node 2 year Educational License	Учебное	Лицензия № 1B08-151127-042715 До 11.12.2017	1
5	ABBYY FineReader 10 Corporate Edition. Одна именная лицензия Per Seat (при заказе пакета 26-50 лицензий)	Учебное	ID: 137576 Серийный номер: FCRC-1100-1002-2465-8755-4238 От 22.02.2012	30
7	Nero 10 Licenses Standard GOV/AcademicEdition/Non-profit Full Package 10-19 seats	Учебное	Серийный номер: 7X03-10C1-1L6K-W4T8-AX4U-WXK6-0UK7-P166 От 01.06.2012	15

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

Виды текущего контроля: устный опрос.

Промежуточный контроль: зачет в форме тестирования.

Студенты направления подготовки 38.03.02 «Менеджмент», направленность (профиль): «Управление бизнесом» 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 зачёт 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.	38						54
Модуль 2.	34						46
<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	12	22		10	10		54
2	Модуль 2	10		16	10	10		46
<b>3</b>	<b>Итого</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>20</b>		100

Таблица 13

### 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:	кол-	17	12	10	16	11	9

сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	во раз						
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	+16 см	+11 см	+8 см	+14 см	+9 см	+7 см
<b>Испытания по выбору:</b>							
Челночный бег 3х10м (секунд)	сек	8,2	8,8	9,0	8,7	9,0	9,3
Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места (см)	см	320	290	270	-	-	-
	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 зачёта.

Обучающимся, не сдавшим зачет предоставляется возможность пройти повторную промежуточную аттестацию в соответствии с графиком ликвидации академических задолженностей:

[http://www.kgau.ru/new/news/news/2017/grafik\\_lz.pdf](http://www.kgau.ru/new/news/news/2017/grafik_lz.pdf).

## 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает специальные помещения и открытые спортивные площадки используются для игры в футбол, волейбол, а в зимний период для ходьбы на лыжах и коньках по дисциплине, предусмотренных учебным планом и содержанием РПД. Помещения укомплектованы специализированным оборудованием и техническими средствами обучения, тренажерами согласно требованиям ФГОС ВО.

Для обучения применяются электронный учебно-методический комплекс (ЭУМК) «Физическая культура и спорт», в котором интегрированы электронные образовательные модули, базы данных, совокупность других дидактических средств и методических материалов, обеспечивающих сопровождение учебного процесса по всем видам занятий и работ по дисциплине.

Таблица 14

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Вид занятий	Аудиторный фонд
Лекции ПЗ	<p>Практические занятия 660130, г. Красноярск, ул. Елены Стасовой 46 «а» Лыжная база; 660074 Ул Киренского 2/1 «спортивный зал» Спортивная база кафедры физвоспитания (спортивный зал, зал вольной борьбы, лыжная база, зал тренажеров, зал тяжелой атлетики, площадки) Тренажер «Беговая дорожка» инв.№4362017025, №4362017021; Регулируемая скамья для пресса инв.№4101360408; регулируемая гиперэкстензия инв.№4101360405; велотренажер torneo инв.№11016082, №11016084; министеппер House Fit инв.№11016091, №11016094, № 11016093; вибромассажер House Fit инв.№11016089; Полоса препятствий «лабиринт» инв.№4322019001; «разрушенный мост» инв.№4322019002, «забор с накладной доской» инв.№4322019003, «разрушенная лестница» инв.№4322019004, «стенка с двумя проломами» инв.№4322019005; «одиночный окоп для стрельбы и метания гранат» инв.№4322019006, компактная силовая рама инв.№4101360391, №410360392, №410360393; стенка гимнастическая с крепежом инв.№4101360340; Стойка баскетбольная инв.№4362017020, №4362017026; мишень для игры в дартс инв.№4101360563, №4101360564; коньки размер 35-47 (30шт), лыжи Larsen с креплением и лыжные ботинки размер 35-46 (35шт), мячи баскетбольные 6 шт, мячи футбольные 10 шт, мячи волейбольные 10 шт, клюшки 20 шт., гантели 10 шт., сетка волейбольная 1 шт., палки гимнастические 15 шт., валенки 19 шт., гантели разборные 4 шт., весы напольные 1 шт., весы медицинские инв.№1330001, штанга инв.№в1010015, теннисный стол с основаниями инв.№21010690 (4 шт), турники спортивные 3 шт.</p>



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

### **9.1. 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.

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.

## 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 15:

Таблица 15

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, увеличенным 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. }

## ИЗМЕНЕНИЯ РПД

Дата	Раздел	Изменения	Комментарии

**Программу разработали:**  
Козин А.В., ст. преподаватель кафедры  
физической культуры

\_\_\_\_\_  
(подпись)

## РЕЦЕНЗИЯ

На рабочую программу по дисциплине «Физическая культура и спорт» для подготовки бакалавров по направлению подготовки 38.03.02 «Менеджмент», направленность (профиль): «Управление бизнесом». Разработанную ст.преподавателем кафедры физической культуры ФГБОУ ВО Красноярского ГАУ Козиным А.В.

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.27» по направлению подготовки 38.03.02 «Менеджмент», направленность (профиль): «Управление бизнесом». Физическая культура играет важную роль в обеспечении здоровья студенческой молодежи и привлечения её 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 38.03.02 «Менеджмент», направленность (профиль): «Управление бизнесом», отвечает требованиям, предъявляемым к подобного рода разработкам, и рекомендуется для использования в учебном процессе.

Рецензент: доцент кафедры  
физической культуры  
ИФКС и Т СФУ



*Юманов*  
Юманов Н.А.