

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
ДЕПАРТАМЕНТ НАУЧНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ ПОЛИТИКИ И ОБ-
РАЗОВАНИЯ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИ-
ТЕТ»**

**ЮРИДИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

СОГЛАСОВАНО:

Директор ЮИ

_____ Е. А. Ерахтина

«20» 03 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Ректор

_____ Н.И. Пыжикова

«24» 03 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

ФГОС ВО

Специальность: 40.05.03 «Судебная экспертиза»

Специализация: «Инженерно-технические экспертизы»

Курс: 1

Семестр (ы): 1

Форма обучения: очная

Квалификация выпускника: судебный эксперт

Красноярск, 2023

Составители: Иванова Т.С., доцент
(ФИО, ученая степень, ученое звание)

_____ « 10 » _____ 03 _____ 2023 г.

Программа разработана в соответствии с ФГОС ВО по специальности 40.05.03 «Судебная экспертиза», специализация: «Инженерно-технические экспертизы»

Программа обсуждена на заседании кафедры физической культуры протокол № 6 « 10 » _____ 03 _____ 2023 г.

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

_____ « 10 » _____ 03 _____ 2023 г.

Лист согласования рабочей программы

Программа принята методической комиссией Юридического института
Протокол № 7 от «20» марта 2023 г.

Председатель методической комиссии: Широких С.В.

«20» марта 2023 г.

Заведующий выпускающей кафедрой по направлению подготовки 40.05.03
«Судебная экспертиза», направленность (профиль): «Инженерно-технические
экспертизы»

Червяков М.Э., канд. юрид. наук, доцент

«20» марта 2023 г.

Оглавление

| | |
|---|---------------------------------|
| <u>Аннотация</u> | 5 |
| <u>1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</u> | 5 |
| <u>2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</u> | 5 |
| <u>3. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ</u> | 6 |
| <u>4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</u> | ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА. |
| 4.1. Трудоемкость модулей и модульных единиц дисциплины | ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА. |
| 4.2. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЕЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 8 |
| 4.3. ЛЕКЦИОННЫЕ/ЛАБОРАТОРНЫЕ/ПРАКТИЧЕСКИЕ/СЕМИНАРСКИЕ ЗАНЯТИЯ | 8 |
| 4.4. ЛАБОРАТОРНЫЕ/ПРАКТИЧЕСКИЕ/СЕМИНАРСКИЕ ЗАНЯТИЯ | 9 |
| 4.5. САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ САМОПОДГОТОВКИ К ТЕКУЩЕМУ КОНТРОЛЮ ЗНАНИЙ | 11 |
| <u>5. ВЗАИМОСВЯЗЬ ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ</u> | 12 |
| <u>6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</u> | 13 |
| 6.1. КАРТА ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ЛИТЕРАТУРОЙ (ТАБЛИЦА 9) | 15 |
| 6.2. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ» (ДАЛЕЕ – СЕТЬ «ИНТЕРНЕТ»)..... | 16 |
| 6.3. ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ..... | 16 |
| <u>7. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И ЗАЯВЛЕННЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ</u> | ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА. |
| <u>8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</u> | 20 |
| <u>9. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ</u> | 21 |
| 9.1. Методические рекомендации для обучающихся..... | 21 |
| 9.2. Методические рекомендации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья..... | 22 |

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части блока Б1.0.35 по специальности 40.05.03 «Судебная экспертиза», специализация: «Инженерно-технические экспертизы».

Дисциплина реализуется в юридическом институте кафедрой физической культуры.

Дисциплина нацелена на формирование универсальных компетенций:

- УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовать 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 освоением студентами практических знаний, приобретение умений, навыков в области физической культуры для формирования физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Преподавание дисциплины предусматривает следующие способы организации учебного процесса: теоретические, практические, самостоятельные занятия.

Программой дисциплины предусмотрены следующие виды контроля текущей успеваемости: в форме тестирования физической подготовленности.

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 2 зачетных единиц, 72 часа. Программой дисциплины предусмотрено: лекционные – 18 часов, практические – 36 часов, самостоятельные-18 часов работы.

1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части Б1.0.35 подготовки студентов по специальности 40.05.03 «Судебная экспертиза», специализация: «Инженерно-технические экспертизы».

Дисциплина реализуется в юридическом институте кафедрой физической культуры.

Реализуется на 1 семестре.

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 компетенции | Содержание компетенции | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине |
|--|---|--|
| УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни. | ИД-1ук-6 Применяет знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.), для успешного выполнения порученной работы. ИД-2ук-6 Понимает важность планирования перспективных целей собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда. ИД-3ук-6 Реализует намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, лич- | знает: основы саморазвития, самореализации, использования творческого потенциала собственной деятельности; основные научные школы психологии; деятельностный подход в исследовании личностного развития; технологию и методику самооценки; теоретические основы акмеологии, уровни анализа психических явлений; умеет: создавать и достраивать индивидуальную траекторию саморазвития при получении профессионального образования; определять свои личные ресурсы, возможности и ограничения для достижения поставленных и перспективных целей, приоритеты профессиональной |

| | | |
|---|--|--|
| | <p>ностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда.</p> <p>ИД-4ук-6 Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата.</p> <p>ИД-5ук-6 Демонстрирует интерес к учебе и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков</p> | <p>деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки; планировать самостоятельную деятельность в решении профессиональных задач.</p> <p>владеет: навыками определения эффективного направления действий в области профессиональной деятельности, перспективных целей деятельности с учётом личностных возможностей, требований рынка труда; способами принятия решений на уровне собственной профессиональной деятельности; навыками планирования этапов карьерного роста</p> |
| <p>УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> | <p>ИД-1УК-7 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</p> <p>ИД-2УК-7 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровые сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p> | <p>знает: основы физической подготовки в сфере профессиональной деятельности</p> |
| | | <p>умеет: определять траекторию развития для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий</p> |
| | | <p>владеет: навыками определения эффективной реализации основ физической культуры в конкретной профессиональной деятельности</p> |

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 | 2,0 | 72 | 72 |

| Вид учебной работы | | | Трудоемкость |
|--|-------------|-----------|--------------|
| | зач. ед. | час | по семестрам |
| | | | №1 |
| по учебному плану | | | |
| Контактная работа | 1 | 36 | 36 |
| в том числе: | | | |
| Лекции (Л) | 0,5 | 18 | 18 |
| Практические занятия (ПЗ) | 0,5 | 18 | 18 |
| Семинары (С) | | | |
| Лабораторные работы (ЛР) | | | |
| Самостоятельная работа (СРС) | 1 | 36 | 36 |
| самостоятельное изучение тем и разделов, в том числе | 0,75 | 27 | 27 |
| Подготовиться к устному опросу по теме | | | |
| Подготовка к зачету | 0,25 | 9 | 9 |
| Вид контроля | | | зачет |

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 | |
| Модуль 1 Теория физической культуры и спорта | 54 | 18 | - | 36 |
| Модульная единица 1.1 Основы теории и методики физической культуры | 32 | 14 | - | 18 |
| Модульная единица 1.2 Профилактика зависимого поведения средствами физической культуры | 22 | 4 | - | 18 |
| Модуль 2 Практика по физической культуре и спорту | 18 | | 18 | - |
| Модульная единица 2.1 Развитие физических качеств студентов к выполнению нормативов ВФСК ГТО | 9 | | 9 | - |
| Модульная единица 2.2 Определение уровня физической подготовленности | 9 | | 9 | - |
| | 72 | 18 | 18 | 36 |

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.

Таблица 4

Содержание лекционного курса

| № п/п | № модуля и модульной единицы дисциплины | № и тема лекции | Вид ¹ контрольно-мероприятия | Кол-во часов |
|-------|--|--|--|--------------|
| 1. | Модуль 1. Теория физической культуры и спорта | | опрос | 18 |
| | Модульная единица 1.1. Основы теории и методики физической культуры | Лекция № 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | опрос | 2 |
| | | Лекция № 2. Социально-биологические основы физической культуры. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. | опрос | 2 |
| | | Лекция № 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья | опрос | 2 |
| | | Лекция №4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений | опрос | 2 |
| | | Лекция №5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся студентов физическими упражнениями и спортом. Лекция № 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. | опрос | 4 |
| | | Лекция №7 История становления и развития Олимпийского движения. Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс. | опрос | 2 |
| | | Модульная единица 1.2 Профилактика зависимого поведения средствами физической культуры | Лекция №8. Алкогольная зависимость. Табачная зависимость | опрос |
| | 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 Вид мероприятия: тестирование, коллоквиум, зачет, экзамен, другое

² Вид мероприятия: защита, тестирование, коллоквиум, другое

| | | | | |
|----|--|--|-----------------------------------|-----------|
| 1. | Модуль 2. | Тестирова- ние таблица № 11 | 18 | |
| | Модульная единица 2.1 Развитие физиче- ских качеств студентов к выполнению норма- тивов ВФСК ГТО | Занятие №1. Комплексы упражне- ний, направленные на развитие гиб- кости. | Тестирова- ние таблица № 11 | 1 |
| | | Занятие № 2. Комплексы упражне- ний, направленные на развитие ко- ординационных способностей. | Тестирова- ние таблица № 11 | 2 |
| | | Занятие № 3. Комплексы упражне- ний, направленные на развитие вы- носливости. | Тестирова- ние таблица № 11 | 2 |
| | | Занятие № 4 Комплексы упражне- ний, направленные на развитие си- лы. | Тестирова- ние таблица № 11 | 1 |
| | | Занятие № 5. Комплексы упражне- ний, направленные на развитие быстроты. | Тестирова- ние таблица № 11 | 1 |
| | | Занятие № 6. Комплексы упражне- ний, направленные на развитие ско- ростно-силовых способностей. | Тестирова- ние таблица № 11 | 1 |
| | | Занятие № 7. Развитие физических качеств посредством кругового ме- тода. | Тестирова- ние таблица № 11 | 1 |
| | Модульная единица 2.2 Тестирование уровня физической под- готовленности | Занятие № 9. Выполнение нормати- ва «подтягивание из виса на высо- кой перекладине», «сгибание и раз- гибание рук в упоре лежа» | Тестирова- ние таблица № 11 | 1 |
| | | Занятие № 10. Выполнение норма- тива «бег. 3000 м» | Тестирова- ние таблица № 11 | 4 |
| | | Занятие № 11. Выполнение норма- тива «кросс 5 км по пересеченной местности» | Тестирова- ние таблица № 11 | 2 |
| | | Занятие № 12. Выполнение норма- тива испытания (теста) «Турист- ский поход с проверкой туристских навыков» | Тестирова- ние таблица № 11 | 2 |
| | | ИТОГО | | 18 |

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 | | | 36 |
| 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» | 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. | 2 |
| | | Провести самостоятельно тестирование двигательных качеств и способностей, оценить свое физическое развитие, разработать комплекс гимнастических упражнений. | 4 |
| | | Составить комплекс физических упражнений для своего трудового вида деятельности. Рассчитать энергетические затраты для суток, недели, месяца и года работы. | 4 |
| 2 | Модульная единица 1.2 Профилактика зависимого поведения средствами физической культуры | Проанализировать литературу, выбрать темы рефератов, подобрать список литературы к реферату | 9 |
| | | Проанализировать факторы, способствующие возникновению и развитию зависимости. Подготовиться к тестированию. | 9 |
| ВСЕГО | | | 36 |

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 | 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

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. Сапрутько, 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.

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

Электронная информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО Красноярский ГАУ на платформе LMS Moodle - <https://e.kgau.ru/> (<https://e.kgau.ru/course/view.php?id=1625>)

- Научная библиотека Красноярский ГАУ - <http://www.kgau.ru/new/biblioteka/>
- Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - <http://elibrary.ru/> · СПС «КонсультантПлюс» - <http://www.consultant.ru/>
- Электронно-библиотечная система «Лань» - <https://e.lanbook.com> · Электронная библиотечная система «Юрайт» - <http://www.biblio-online.ru/> · Сайт Министерства сельского хозяйства РФ - <http://mcsx.ru/>
- Министерство сельского хозяйства Красноярского края - <http://krasagro.ru/>
- Информационно- поисковые системы:
 - Google <http://www.google.com>
 - Yandex <http://www.yandex.ru>
 - Rambler <http://www.rambler.ru>

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:

1. Windows Russian Upgrade Академическая лицензия №44937729 от 15.12.2008 г.
2. Office 2007 Russian OpenLicensePack Академическая лицензия №44937729 от 15.12.2008 г.
3. Офисный пакет LibreOffice 6.2.1 - Бесплатно распространяемое ПО.
4. ABBYY Fine Reader 10 Corporate Edition, лицензия № FCRC 1100-1002-2465-8755-4238 от 22.02.2012 г;
5. Acrobat Professional Russian 8.0 Academic Edition Band R 1-999, лицензия образовательная № CE 0806966 27.06.2008 г.
6. Kaspersky Endpoint Security для бизнеса Стандартный Russian Edition. 1000-1499 Node 2 year Educational License, лицензия 17E0-171204-043145-330-825 с 12.04.2017 до 12.12.2019 г.
7. Kaspersky Endpoint Security для бизнеса Стандартный Russian Edition. 1000-1499 Node 2 year Educational License, лицензия 1800-191210-144044-563-2513 с 10.12.2019 г до 17.12.2021 г.
8. Справочная правовая система «Консультант+» - Договор сотрудничества №20175200206 от 01.06.2016 г.
9. Справочная правовая система «Гарант» - Учебная лицензия;
10. Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах - Лицензионный договор №158 от 03.04.2019 г «Антиплагиат ВУЗ».
11. Moodle 3.5.6a (система дистанционного образования) - Бесплатно распространяемое ПО;
12. Библиотечная система «Ирбис 64» (web версия) - Договор сотрудничества.
13. Яндекс (Браузер / Диск) - Бесплатно распространяемое ПО.

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

Виды текущего контроля: устный опрос.

Промежуточный контроль: зачет в форме тестирования.

Студенты по специальности 40.05.03 «Судебная экспертиза», специализация: «Инженерно-технические экспертизы» 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 балл 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 разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во) | кол-во раз | 44 | 32 | 28 | 39 | 25 | 22 |

| | | | | | | | |
|--|---------------------|--------------------------|-------|-------|-------------------|-------|-------|
| раз) | | | | | | | |
| 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 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 |
| 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 (колво раз за 1 мин) | м | 43 | 35 | 32 | 37 | 29 | 24 |
| Метание спортивного снаряда весом 500г (метров) | колво 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

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 12

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 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, представленными в таблице 13:

Таблица 13

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- | в печатной форме; |

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. }

РЕЦЕНЗИЯ

На рабочую программу по дисциплине «Физическая культура и спорт» для подготовки специалистов по специальности 40.05.03 «Судебная экспертиза», специализация: «Инженерно-технические экспертизы». Разработанную доцентом кафедры физической культуры ФГБОУ ВО Красноярского ГАУ Ивановой Т.С.

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

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является базовой частью дисциплин по специальности 40.05.03 «Судебная экспертиза», специализация: «Инженерно-технические экспертизы». 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 специалистов по специальности 40.05.03 «Судебная экспертиза», специализация: «Инженерно-технические экспертизы», отвечает требованиям, предъявляемым к подобного рода разработкам, и рекомендуется для использования в учебном процессе.

Рецензент: доцент кафедры
физической культуры
ИФКС и Т СФУ


Иванов Юманов Н.А.