

# МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Арктический государственный агротехнологический университет»

Кафедра Физическое воспитание и спорт

## Регистрационный номер

10-8-5/27

## Физическая культура и спорт рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Физическое воспитание и спорт**

Учебный план 35.03.01. Охрана лесов от пожаров

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72

в том числе:

аудиторные занятия 46

самостоятельная работа 26

Виды контроля в семестрах:

зачеты 1, 3

### Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр<br>(<Курс>.<Семестр на<br>курсе>) | 1 (1.1) |    | 3 (2.1) |    | Итого |    |
|-------------------------------------------|---------|----|---------|----|-------|----|
| Неделя                                    | 15 2/6  |    | 15 2/6  |    |       |    |
| Вид занятий                               | УП      | РП | УП      | РП | УП    | РП |
| Лекции                                    | 16      | 16 | 30      | 30 | 46    | 46 |
| Итого ауд.                                | 16      | 16 | 30      | 30 | 46    | 46 |
| Контактная работа                         | 16      | 16 | 30      | 30 | 46    | 46 |
| Сам. работа                               | 20      | 20 | 6       | 6  | 26    | 26 |
| Итого                                     | 36      | 36 | 36      | 36 | 72    | 72 |

Рабочая программа дисциплины

**Физическая культура и спорт**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки

35.03.01. Охрана лесов от пожаров

составлена на основании учебного плана:

35.03.01. Охрана лесов от пожаров

утвержденного учёным советом вуза от \_04\_ \_\_05\_\_ протокол №\_59\_\_

Разработчик (и) РПД:

Бессонова В.П.



Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Физическое воспитание и спорт**

Протокол от \_27\_ \_04\_\_ 2026\_\_ г. № 137\_\_

Зав. кафедрой Платонов Д.Н.



Руководитель направления :

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/

Зав.профилирующей кафедрой

\_\_Николаева Ф.В.\_\_/\_\_\_\_\_

Протокол заседания кафедры от \_27\_ апреля\_\_\_\_ 2026 г. № \_36\_

Председатель МК факультета

\_\_\_\_Чичигинов В.В.\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

Протокол заседания МК факультета от \_28\_ апреля\_ 2026\_\_ г. № \_3\_

Декан \_\_\_\_Слепцова М.В.



---

---

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

 2026 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2026-2027 учебном году на заседании кафедры  
**Технология и оборудование лесного комплекса**

Протокол от 27 апреля 2026 г. № 36  
Зав. кафедрой Николаева Ф.В.



---

---

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

\_\_\_\_\_ 2027 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2027-2028 учебном году на заседании кафедры  
**Технология и оборудование лесного комплекса**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2027 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Николаева Ф.В.

---

---

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

\_\_\_\_\_ 2028 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2028-2029 учебном году на заседании кафедры  
**Технология и оборудование лесного комплекса**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2028 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Николаева Ф.В.

---

---

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

\_\_\_\_\_ 2029 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2029-2030 учебном году на заседании кафедры  
**Технология и оборудование лесного комплекса**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2029 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Николаева Ф.В.

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Учебная дисциплина (модуль) Б1.О.28 Физическая культура и спорт предназначена для студентов по 35.03.01. Охрана лесов от пожаров

Целью дисциплины "Физическая культура" является содействие формированию у студентов общекультурных компетенций путем овладения специальными знаниями, практическими умениями и навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, коррекцию имеющихся отклонений в функциональном состоянии организма, совершенствование психофизических способностей, профессионально значимых качеств необходимых в будущей профессиональной деятельности.

Исходя из цели, в процессе изучения учебной дисциплины (модуля) решаются следующие задачи:

- \_ Развивать у студентов знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения.
- Обучить студентов практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами.
- Сформировать у студентов готовность применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения в вузе, дальнейшей профессиональной деятельности.
- Развивать у студентов индивидуально-психологические и социально - психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной учебной и профессиональной деятельности.
- Сформировать у студентов устойчивую положительную мотивацию к учебным занятиям, участию в соревнованиях и научно-практических конференциях по физической культуре.

## 2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

### УК-7.1 Демонстрирует интерес к учебе и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков

#### Знать:

Не полностью владеет знанием навыками - методами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности

#### Уметь:

Не полностью владеет умением навыками - методами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности

#### Владеть:

Не полностью владеет навыками - методами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности

### УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

#### Знать:

Полностью владеет знанием навыками. но допускает отдельные пробелы, - методами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности

#### Уметь:

Полностью владеет умением навыками. но допускает отдельные пробелы, - методами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности

#### Владеть:

Полностью владеет навыками. но допускает отдельные пробелы, - методами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности

|                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                      |
| <b>УК-7.3</b>                                                                                                                                                                                        |
| <b>Знать:</b>                                                                                                                                                                                        |
| Полностью владеет знание навыками - методами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| <b>Уметь:</b>                                                                                                                                                                                        |
| Успешно владеет умение навыками - методами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности   |
| <b>Владеть:</b>                                                                                                                                                                                      |
| Успешно владеет навыками - методами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности          |

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2.1 Знать:</b>   |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 2.1.1               | 3.1.1.- значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое                                                                                                                                                                       |
| 2.1.2               | наследие в области физической культуры; непреходящие ценности физической культуры и спорта;                                                                                                                                                                       |
| 2.1.3               | 3.1.2.- факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;                                                                                                                                                               |
| 2.1.4               | 3.1.3.- методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности; основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда |
| 2.1.5               | специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного                                                                                                                                                                               |
| 2.1.6               | на повышение производительности труда;                                                                                                                                                                                                                            |
| 2.1.7               | 3.1.4.- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья,профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;                                                                                                                |
| 2.1.8               | 3.1.5.- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;                                                                                                                                                                             |
| 2.1.9               | 3.1.6.- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;                                                                                                                                                                   |
| 2.1.10              | 3.1.7.-особенности психофизического воздействия на состояние организма неблагоприятных                                                                                                                                                                            |
| 2.1.11              | факторов внешней среды, характера различных видов профессионального труда по избранной специальности, динамики профессионального утомления для направленного использования средств физической культуры и спорта в целях профилактики и                            |
| 2.1.12              | восстановления работоспособности.                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>2.2 Уметь:</b>   |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 2.2.1               | 3.2.1.- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной                                                                                                                                                                                |
| 2.2.2               | (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы                                                                                                                                                                           |
| 2.2.3               | упражнения атлетической гимнастики;                                                                                                                                                                                                                               |
| 2.2.4               | 3.2.2.- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;                                                                                                                                                                                                     |
| 2.2.5               | 3.2.3.- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных                                                                                                                                                                      |
| 2.2.6               | способов передвижения;                                                                                                                                                                                                                                            |
| 2.2.7               | 3.2.4.- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;                                                                                                                                                                                         |
| 2.2.8               | 3.2.5.- оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире;                                                                                                                                                                                        |
| 2.2.9               | 3.2.6.- придерживаться здорового образа жизни;                                                                                                                                                                                                                    |
| 2.2.10              | 3.2.7.- самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе                                                                                                                                                                           |
| 2.2.11              | занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных                                                                                                                                                                                      |
| 2.2.12              | физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и                                                                                                                                                                                        |
| 2.2.13              | специфическим воздействиям внешней среды;                                                                                                                                                                                                                         |
| 2.2.14              | 3.2.7.- методически обоснованно применять физические упражнения и другие средства для                                                                                                                                                                             |
| 2.2.15              | обеспечения профессиональной работоспособности и предупреждения профессиональных                                                                                                                                                                                  |
| 2.2.16              | заболеваний и травматизма, профессионального (творческого) долголетия.                                                                                                                                                                                            |
| <b>2.3 Владеть:</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 2.3.1               | 3.3.1. - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности;                                                 |
| 2.3.2               | 3.3.2.- различными современными понятиями в области физической культуры;                                                                                                                                                                                          |

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2.3.3  | 3.3.3.- методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для коррекции своего здоровья различными формами двигательной деятельности,удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени; умением рефлексии и самокоррекции, с использованием методов и средств                   |
| 2.3.4  | самоконтроля за своим функциональным состоянием;                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 2.3.5  | 3.3.4.- методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 2.3.6  | укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств,необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий. |
| 2.3.7  | 3.3.5.- понятийным аппаратом в сфере физической культуры и спорта;                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 2.3.8  | 3.3.6.- личным опытом, умениями и навыками повышения своих двигательных и функциональных                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 2.3.9  | способностей;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 2.3.10 | 3.3.7.- должным уровнем физической подготовленности, необходимым для ускорения освоения                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 2.3.11 | сугубо профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе; для обеспечения                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 2.3.12 | полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 2.3.13 | заведения;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 2.3.14 | 3.3.8.- широким спектром ценностей мировой и отечественной физической культуры, спорта,                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 2.3.15 | оздоровительных систем для самоопределения, профессионально-личностного и субъективного развития личности в физическом воспитании и самосовершенствовании.                                                                                                                                                                                   |

### 3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| Цикл (раздел) ООП: |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Б1.О |
| <b>3.1</b>         | <b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |
| 3.1.1              | Для успешного освоения дисциплины студент должен иметь базовую подготовку в объеме программы средней школы по физической культуре освоения дисциплины «Физическая культура» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической деятельности. |      |
| <b>3.2</b>         | <b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |
| 3.2.1              | Изучение дисциплины необходимо для успешного освоения дисциплин профессионального цикла и практик, формирующих компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                               |      |
| 3.2.2              | Формирование знаний, умений и навыков Физической культуры личности для сохранения и укрепления здоровья. Общая физическая подготовка; Гимнастика; Лыжная подготовка; Легкая атлетика; Спортивные игры; Плавание.                                                                                                                                                                                         |      |

### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр<br>(<Курс>.<Семестр на<br>курсе>) | 1 (1.1) |    | 3 (2.1) |    | Итого |    |
|-------------------------------------------|---------|----|---------|----|-------|----|
| Неделя                                    | 15 2/6  |    | 15 2/6  |    |       |    |
| Вид занятий                               | УП      | РП | УП      | РП | УП    | РП |
| Лекции                                    | 16      | 16 | 30      | 30 | 46    | 46 |
| Итого ауд.                                | 16      | 16 | 30      | 30 | 46    | 46 |
| Контактная работа                         | 16      | 16 | 30      | 30 | 46    | 46 |
| Сам. работа                               | 20      | 20 | 6       | 6  | 26    | 26 |
| Итого                                     | 36      | 36 | 36      | 36 | 72    | 72 |

Общая трудоемкость дисциплины (з.е.)

**2 ЗЕТ**

**5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С  
УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ  
ЗАНЯТИЙ. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/                                                                                                                                 | Семестр / Курс | Часов | Компетенции (ИД) | Литература | в том числе часы по практической подготовке (при наличии в учебном плане) |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------|------------------|------------|---------------------------------------------------------------------------|
|             | <b>Раздел 1.Раздел 1.Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке</b>                                                                                 |                |       |                  |            |                                                                           |
| 1.1         | Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. /Лек/                                                                             | 1              | 2     |                  |            |                                                                           |
| 1.2         | Валеология – наука о здоровье /Ср/                                                                                                                                        | 1              | 4     |                  |            |                                                                           |
| 1.3         | История становления и развития Олимпийского движения. Универсиады. История комплексов ГТО. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» /Лек/ | 1              | 2     |                  |            |                                                                           |
| 1.4         | Возникновение олимпийских игр. Универсиады. ГТО /Ср/                                                                                                                      | 1              | 2     |                  |            |                                                                           |
| 1.5         | Основы здорового образа жизни обучающегося. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. /Лек/                                                                        | 1              | 2     |                  |            |                                                                           |
|             | <b>Раздел 2.Раздел 2.Социально-биологические основы физической культуры</b>                                                                                               |                |       |                  |            |                                                                           |
| 2.1         | 1. Организм человека как биологическая система. 2.Гомеостаз /Лек/                                                                                                         | 1              | 6     |                  |            |                                                                           |
| 2.2         | Системы организма. /Ср/                                                                                                                                                   | 1              | 6     |                  |            |                                                                           |
| 2.3         | 3. Гиподинамия и гипоксия. 4.Резистентность. /Лек/ /Лек/                                                                                                                  | 1              | 2     |                  |            |                                                                           |
| 2.4         | Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях /Лек/                                                                    | 1              | 2     |                  |            |                                                                           |
| 2.5         | /Лек/                                                                                                                                                                     | 1              | 0     |                  |            |                                                                           |
|             | <b>Раздел 3.Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</b>                     |                |       |                  |            |                                                                           |
| 3.1         | 1. Психофизическая характеристика труда. 2.Работоспособность, утомление, переутомление. /Лек/ /Лек/                                                                       | 3              | 2     |                  |            |                                                                           |
| 3.2         | Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Идеальный вес, идеальная фигура /Лек/                                                                     | 3              | 2     |                  |            |                                                                           |

|     |                                                                                                                                                                                                     |   |   |  |  |  |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|--|--|--|
| 3.3 | 3. Рекреация, релаксация, самочувствие. Восстановление. /Лек/                                                                                                                                       | 3 | 2 |  |  |  |
| 3.4 | Современные дыхательные 4 2 2 2 9<br>оздоровительные системы, их место при формировании здорового образа жизни. /Ср/                                                                                | 1 | 2 |  |  |  |
|     | <b>Раздел 4.Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.</b>                                                                                             |   |   |  |  |  |
| 4.1 | 1. Методы и средства общефизической, специальной и спортивной подготовки.<br>2. Формы, содержания, планирование учебно-тренировочных занятий. /Лек/                                                 | 3 | 2 |  |  |  |
|     | <b>Раздел 5.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>                                                                                                                    |   |   |  |  |  |
| 5.1 | 1. Формы самостоятельных занятий.<br>2. Содержание самостоятельных занятий. /Лек/                                                                                                                   | 3 | 2 |  |  |  |
| 5.2 | 3. Мотивация выбора.<br>4. Особенности занятий для отдельных групп. /Лек/                                                                                                                           | 3 | 2 |  |  |  |
| 5.3 | Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений. Оптимальный двигательный режим и рациональное питание при беременности. Массаж и гимнастика детей первого года жизни /Ср/ | 1 | 2 |  |  |  |
|     | <b>Раздел 6.Спорт, индивидуальный выбор вида спорта или систем физического воспитания.</b>                                                                                                          |   |   |  |  |  |
| 6.1 | 1. Массовый спорт.<br>2. Спорт высших достижений.<br>3. Система физических упражнений.<br>4. Международные спортивные связи. /Лек/                                                                  | 3 | 2 |  |  |  |
| 6.2 | Влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества. /Ср/                                               | 3 | 2 |  |  |  |
|     | <b>Раздел 7.Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом</b>                                                                                                                        |   |   |  |  |  |
| 7.1 | Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.<br>2.Мотивация и целенаправленность /Лек/                                                                 | 3 | 2 |  |  |  |
| 7.2 | 3. Дневник самоконтроля. 4.Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам самоконтроля. /Лек/                                                                      | 3 | 2 |  |  |  |
|     | <b>Раздел 8.Лечебная физическая культура как средство профилактики и илитации при различных заболеваниях.</b>                                                                                       |   |   |  |  |  |



|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |   |  |  |  |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|--|--|--|
| 8.1  | 1. Клинико-физиологическое обоснование и механизмы лечебного действия физических упражнений. 2. Средства лечебной физической культуры /Лек/                                                                                                                                                       | 3 | 2 |  |  |  |
| 8.2  | 3. Роль физических упражнений в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы. 4. Основы методики лечебной физкультуры при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ /Лек/                                                                                              | 3 | 2 |  |  |  |
| 8.3  | Основы рационального питания. Функциональная музыка – помощник в учёбе. Применение лекарственных растений в профилактике заболеваний. Влияние цветовой гаммы на физическую работоспособность. Значимые основные элементы структуры БАДов. Их применение в профилактике различных заболеваний /Ср/ | 1 | 4 |  |  |  |
|      | <b>Раздел 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.</b>                                                                                                                                                                                                                      |   |   |  |  |  |
| 9.1  | 1. Понятия ППФП, ее цели и задачи. 2. Методика подбора средств ППФП. /Лек/                                                                                                                                                                                                                        | 3 | 2 |  |  |  |
| 9.2  | 3. Организация и формы ППФП. 4. Система контроля ППФП /Лек/                                                                                                                                                                                                                                       | 3 | 2 |  |  |  |
|      | <b>Раздел 10. Спорт, индивидуальный выбор вида спорта или систем физического воспитания.</b>                                                                                                                                                                                                      |   |   |  |  |  |
| 10.1 | 1. Массовый спорт. 2. Спорт высших достижений /Лек/                                                                                                                                                                                                                                               | 3 | 2 |  |  |  |
| 10.2 | 3. Виды спорта. Система физических упражнений. /Ср/                                                                                                                                                                                                                                               | 3 | 2 |  |  |  |
|      | <b>Раздел 11. Национальные виды спорта РС(Я)</b>                                                                                                                                                                                                                                                  |   |   |  |  |  |
| 11.1 | 1. Общая характеристика национальных видов спорта РС(Я) 2. Работа федераций по национальным видам спорта РС (Я) /Лек/                                                                                                                                                                             | 3 | 2 |  |  |  |
| 11.2 | Деятельность ГБУ РС(Я) Республиканского центра национальных видов спорта РС(Я) 4. Систематизация национальных видов спорта РС (Я) /Ср/                                                                                                                                                            | 3 | 2 |  |  |  |

#### 6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации прилагается к рабочей программе дисциплины в приложении №1.

#### 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

##### 7.1. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

##### 7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)

|     |                                                                                                                                                                |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Э 1 | - Доступ к Электронно-библиотечной системе издательства «Лань» в рамках соглашения о создании «Информационного консорциума библиотек Республики Саха (Якутия)» |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|     |                                                                                                                           |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Э 2 | - Доступ к электронному ресурсу издательства «ЮРАЙТ» в рамках договора на оказание услуг по предоставлению доступа к ЭБС; |
| Э 3 | - Доступ к ресурсу «Научно-издательский центр ИНФРА-М» в рамках договора на оказание услуг по предоставлению доступа      |
| Э 4 | - Доступ к 53 наименованиям журналов на платформе Научной электронной библиотеки Elibrary.ru;                             |
| Э 5 | - Доступ к электронному каталогу Научной библиотеки АГАТУ на АИБС «Ирбис64»;                                              |
| Э 6 | - Доступ к Справочно- правовой системе Консультант Плюс, версия Проф;                                                     |

### 7.3. Комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

|       |                                                  |
|-------|--------------------------------------------------|
| 7.3.1 | Геоинформационный сервис для сельского хозяйства |
| 7.3.2 | Windows 7                                        |
| 7.3.3 | MicrosoftOffice 2016                             |
| 7.3.4 | Kaspersky Endpoint Security for Business         |

### 7.4. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

|       |                                             |
|-------|---------------------------------------------|
| 7.4.1 | Федеральный портал Российское образование   |
| 7.4.2 | Википедия                                   |
| 7.4.3 | Справочно-правовая система Консультант Плюс |

## 8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ

### (перечень учебных помещений, оснащенных оборудованием и техническими средствами обучения)

Спортивный зал занятия физической культуры. Зал игровой (18м\*36м), зал борцовский (12м\*12м), мат борцовский (комплект), зал тренажерный (12м\*12м), беговая дорожка (5м\*80м) (160 м по кругу), форма баскетбольная (2 шт), ворота футбольные (2 шт), мячи: баскетбольный (20 шт), волейбольный (10 шт), футбольный (10 шт), штанга (3 шт), гантели (2,5 кг – 15кг) (10 шт), гири (16 кг – 24 кг) (3 шт), мячи медицинские (10 шт), обруч гимнастический (10 шт), скакалка (10 шт), стойка волейбольная (комплект с сеткой) (2 шт), компьютер PCIRUCOPP 320\*4 5500/4 GB, монитор Philips 200 V4L, принтер лазерный ML-1615, шкаф для документов (2 шт), шкаф - кабинка для одежды металлический (40 шт), стол для настольного тенниса (2 шт), конь гимнастический (1 шт), перекладина гимнастическая передвижная (1 шт), станок тренажерный для жима лежа (3 шт)

## 9. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Тематика лекционного курса дисциплины "Физическая культура"

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов
2. История становления и развития Олимпийского движения. Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс.
3. Социально-биологические основы физической культуры.
4. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
5. Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях.
6. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
7. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
8. Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой.
9. Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений.
10. Спортивные и подвижные игры.
11. Туризм. Классификация видов туристических походов. Особенности туризма и методика организации.
12. Нетрадиционные (необычные) виды спорта.
13. Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений.
14. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
15. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.
16. Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания.
17. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения студентов-болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности.
18. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.