МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Арктический государственный агротехнологический университет»

Кафедра Физическое воспитание и спорт

Регистрационный номер № 07-10/ТТ-23-10

Физическая культура и спорт

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Закреплена за кафедрой **Физическое воспитание и спорт**

Учебный план b350306_23_1_ТТ.plx.plx
13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость/зет **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72
в том числе:
аудиторные занятия 38
самостоятельная работа 34

Виды контроля в семестрах:
зачеты 2

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	**2 (1.2)**		Итого	
Недель	19 2/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	32	32	32	32
Итого ауд.	32	32	32	32
Контактная работа	32	32	32	32
Сам. работа	40	40	40	40
Итого	72	72	72	72

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования, утвержденного Приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 28.02.2018 г. № 143

Составлена на основании учебного плана 13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника, утвержденного ученым советом вуза от 10.04.2023г. протокол №6.

Разработчик (и) РПД: Шакирова С.Р. / _____
степень, звание, фамилия, имя, отчество

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры ФВиС

Зав. кафедрой _____ / Пистоль О.К. /
подпись фамилия, имя, отчество

Протокол от «22» мая 2023 г. №33.

Зав. профилирующей кафедрой _____ /Яковлева В.Д./
подпись фамилия, имя, отчество

Протокол заседания кафедры № 14 от «17» мая 2023 г.

Председатель МК факультета _____ /Парникова Т.А./
подпись фамилия, имя, отчество

Протокол заседания МК факультета № 5 от «19» 05 2023 г.

Декан факультета _____ /Александров Н.П./
подпись фамилия, имя, отчество

«23» мая 2023 г.

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК
__ _____ 2024 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры
Энергообеспечение в АПК

Протокол от __ _____ 2024 г. № __
Зав. кафедрой Яковлева В.Д.

Председатель МК
__ _____ 2025 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2025-2026 учебном году на заседании кафедры
Энергообеспечение в АПК

Протокол от __ _____ 2025 г. № __
Зав. кафедрой Яковлева В.Д.

Председатель МК
__ _____ 2026 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2026-2027 учебном году на заседании кафедры
Энергообеспечение в АПК

Протокол от __ _____ 2026 г. № __
Зав. кафедрой Яковлева В.Д.

Председатель МК
__ _____ 2027 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2027-2028 учебном году на заседании кафедры
Энергообеспечение в АПК

Протокол от __ _____ 2027 г. № __
Зав. кафедрой Яковлева В.Д.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Учебная дисциплина (модуль) Б1.О.08 Физическая культура и спорт предназначена для формирования студентами теоретических и практических знаний, умений и навыков

В соответствии с назначением основной целью учебной дисциплины (модуля) является 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.

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.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

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

ИД-1: Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Знать:

- имеет общее представление о физической культуре;

Уметь:

- имеет общее представление об основах физической культуры и здорового образа жизни

Владеть:

- фрагментарное владение средствами совершенствования и оздоровления организма;
- имеет навыки использования физических упражнений для укрепления и восстановления здоровья, но недостаточно для развития и совершенствования физических качеств, силы, быстроты, гибкости;

ИД-2: Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.

Знать:

- средствами совершенствования и оздоровления организма;

Уметь:

- навыками использования физических упражнений для укрепления и восстановления здоровья, развития и совершенствования физических качеств, силы, быстроты, гибкости;

Владеть:

- ведения дневника самоконтроля

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

2.1	**Знать:**
2.1.1	- основы физической культуры и здорового образа жизни
2.1.2	- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности
2.1.3	- правила и способы планирования индивидуальных занятий
2.2	**Уметь:**
2.2.1	- использовать средства физической культуры-использовать для оптимизации работоспособности;
2.2.2	- делать индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений;

2.2.3	-применять основные методики самостоятельных занятий и уметь вести

2.2.4	самоконтроль за состоянием своего организма
2.3	**Владеть:**
2.3.1	методами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности.

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.О
3.1	**Требования к предварительной подготовке обучающегося:**
3.2	**Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**
3.2.1	Общая физическая культура
3.2.2	Общая физическая подготовка
3.2.3	Общая физическая подготовка

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

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	**2 (1.2)**		Итого	
Недель	19 2/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	38	38	38	38
Итого ауд.	38	38	38	38
Контактная работа	38	38	38	38
Сам. работа	34	34	34	34
Итого	72	72	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**	**Литература**	**в том числе часы по практической подготовке (при наличии в учебном плане)**
	Раздел 1.Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке					
1.1	1.Понятие физического воспитания. 2.Организация физического воспитания в вузе	2	2	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
1.2	3. Правовые основы физического воспитания студентов 4.Направленность системы физического воспитания. /Ср/	2	2	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	

	Раздел 2.Социально-биологические основы физической культуры					

2.1	1. Организм человека как биологическая 2. Гомеостаз.система. /Лек/	2	4	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
2.2	3.Гиподинамия и гипоксия. 4.Резистентность. /Ср/	2	2	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
	Раздел 3.Основы здорового образа жизни студента					
3.1	1. Понятие о здоровом образе жизни. 2. Компоненты здорового образа жизни. /Лек/	2	2	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
3.2	3. Воздействие природно-климатических и социаль¬но-экологических факторов на организм и жизнедея¬тельность человека. 4. Адаптация студентов к обучению в вузе средствами физической культуры /Ср/	2	2	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
	Раздел 4.Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности					
4.1	1. Психофизическая характеристика труда. 2.Работоспособность, утомление, переутомление. /Ср/	2	2	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
4.2	3. Рекреация, релаксация, самочувствие. /Лек/	2	2	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
	Раздел 5.Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.					
5.1	1. Методы и средства общефизической, специальной и спортивной подготовки. 2. Формы, содержания, планирование учебно-тренировочных занятий. /Лек/	2	2	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	

5.2	3.Роль физических упражнений в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы. 4.Основы методики лечебной физкультуры при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ 3.Роль физических упражнений в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы. 4.Основы методики лечебной физкультуры при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ /Ср/	2	2	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
	Раздел 6.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями					
6.1	1. Формы самостоятельных занятий. 2. Содержание самостоятельных занятий. /Лек/	2	2	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
6.2	3. Мотивация выбора. 4. Особенности занятий для отдельных групп. /Ср/	2	2	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
	Раздел 7.Спорт, индивидуальный выбор вида спорта или систем физического воспитания.					
7.1	1. Массовый спорт. 2. Спорт высших достижений. /Ср/	2	2	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
7.2	3. Система физических упражнений. 4. Международные спортивные связи. /Лек/	2	2	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
	Раздел 8.Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом					
8.1	1. Виды диагностики, ее цели и задачи; 2.Мотивация и целенаправленность /Лек/	2	2	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
8.2	3. Дневник самоконтроля. 4.Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам самоконтроля.. /Ср/	2	2	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
	Раздел 9.Лечебная физическая культура как средство профилактики и илитации при различных заболеваниях.					
9.1	1. Клинико-физиологическое обоснование и механизмы лечебного действия физических упражнений. 2.Средства лечебной физической культуры /Лек/	2	2	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	

9.2	3. Роль физических упражнений в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой 4.Основы методики лечебной физкультуры при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществсистемы. /Ср/	2	2	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
	Раздел 10.Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.					
10.1	Методика подбора средств ППФП. /Лек/	2	2	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
10.2	3.Организация и формы ППФП. 4.Система контроля ППФП. /Ср/	2	2	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
	Раздел 11.Спорт, индивидуальный выбор вида спорта или систем физического воспитания.					
11.1	1. Массовый спорт. 2. Спорт высших достижений /Лек/	2	2	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
11.2	3. Система физических упражнений. 4.Международные спортивные связи /Ср/	2	2	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
	Раздел 12.Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений					
12.1	1Виды диагностики ,ее цели и задачи 2Мотивация и целенаправленность 1Виды диагностики ,ее цели и задачи 2Мотивация и целенаправленность /Лек/	2	2	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
12.2	3Дневник самоконтроля. 4Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам самоконтроля /Лек/	2	2	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
	Раздел 13.Лечебная физическая культура как средство профилактики и илитации при различных заболеваниях					
13.1	1.Клинико-физиологическое обоснование и механизмы лечебного действия физических упражнений. 2.Средства лечебной физической культуры /Лек/	2	2	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
13.2	3.Роль физических упражнений в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы. 4.Основы методики лечебной физкультуры при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ /Ср/	2	2	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
	Раздел 14.Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.					

14.1	1.Понятия ППФП, ее цели и задачи. 2.Методика подбора средств ППФП /Лек/	2	2	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
14.2	3.Организация и формы ППФП. 4.Система контроля ППФП /Ср/	2	2	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
	Раздел 15.Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.					
15.1	1. Профессионально-прикладная физическая подго¬товкаМетодические основы производственной физической культуры 2. Роль будущих специалистов по внедрению физи¬ческой культуры в производственном коллективе /Лек/	2	4	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
	Раздел 16.Спорт, индивидуальный выбор вида спорта или систем физического воспитания					
16.1	1. . Массовый спорт. 2. Спорт высших достижений /Лек/	2	2	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
16.2	3. Система физических упражнений. 4.Международные спортивные связи	2	2	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
	Раздел 17.Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических					
17.1	1Влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества. 2.Модельные характеристики спортсмена высокого класса.	2	4	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
17.2	3.Планирование тренировки в избранном виде спорта. 4.Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий /Ср/	2	2	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	

6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Фонд оценочных средств для 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)

7.1.1. Основная литература

	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Письменский И. А., Аллянов Ю. Н.	Физическая культура: учебник для вузов	Москва: Юрайт; Режим доступа: https://urait.ru/bcode/511117 , 2023

Л1.2	Стриханов М. Н., Савинков В. И.	Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие	Москва: Юрайт; Режим доступа: https://urait.ru/bcode/515859 , 2023
7.1.2. Дополнительная литература			
	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А.	Физическая культура: учебник и практикум для вузов	Москва: Юрайт; Режим доступа: https://urait.ru/bcode/510794 , 2023
Л2.2	Пельменев В. К., Конеева Е. В.	История физической культуры: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт; Режим доступа: https://urait.ru/bcode/516433, 2023
7.3. Комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства			

7.3.1	MathCad (бесплатная версия)
7.3.2	AvtoCad
7.3.3	Adobe Reader
7.3.4	LIBREOFFICE
7.3.5	Adobe Reader
7.3.6	Windows 7
7.3.7	MicrosoftOffice 2016
7.4. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем	
7.4.1	Федеральный портал "Российское образование"
7.4.2	Справочно-правовая система Консультант Плюс, версия Проф
7.4.3	Информационно-правовой портал «Гарант» компании
7.4.4	Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"

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), лекционная аудитория.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

9.1. «Методические указания выполнения реферата по дисциплине Б1.О.08 Физическая культура и спорт для направления 36.03.02 Зоотехния (уровень бакалавриата)определяют общие требования, правила и организацию подготовки реферата с целью оказания помощи обучающимся в правильном их выполнении в объеме определенного курса или его раздела в соответствие с действующими стандартами. (См. пункт 11.4 настоящей РПД).
9.2. «Методические указания выполнения самостоятельных работ по дисциплине Б1.О.О8 Физическая культура и спорт для направления 36.03.02 Зоотехния (уровень бакалавриата) определяют общие требования, правила и организацию проведения самостоятельных работ с целью оказания помощи обучающимся в правильном их выполнении в объеме определенного курса или его раздела в соответствие с действующими стандартами. (См. пункт 11.4 настоящей РПД).
9.3. «Методические указания выполнения контрольных работ по дисциплине Б1.О.О8 Физическая культура и спорт для направления 36.03.02 Зоотехния (уровень бакалавриата)определяют общие требования, правила и организацию проведения итогового контроля с целью оказания помощи обучающимся в правильном их выполнении в объеме

10. ПРИЛОЖЕНИЕ

10.1.Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).
10.2.Методические указания по выполнению реферата.
10.3.Методические указания по выполнению контрольных работ.
10.4.Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы студентов.