

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«АРКТИЧЕСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРОТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Экономический факультет
Кафедра Физическое воспитание и спорт

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

Дисциплина (модуль) **Б1.О.09 Физическая культура и спорт** **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Закреплена за	Физическое воспитание и спорт	
Учебный план	b200302_23_1ПВ.plx.plx 20.03.02 Природообустройство и водопользование	
Квалификация	бакалавр	
Форма обучения	очная	
Общая	8 ЗЕТ	
Часов по учебному плану в том числе:	288	Виды контроля в семестрах: экзамены зачеты
аудиторные занятия	114	
самостоятельная работа	147	
часов на контроль	26,7	

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования, утвержденного Приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 26.05.2020г. № 685.

Составлена на основании учебного плана 20.03.02 Природообустройство и водопользование, утвержденного ученым советом вуза от 10.04.2023 протокол № 6.

Разработчик (и) РПД: Макурова С.Р. | Солов
степень, звание, фамилия, имя, отчество

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры ФВУС

Зав. кафедрой [подпись] / Питомцев А.К.
подпись фамилия, имя, отчество

Протокол от « 22 » мая 2023 г. № 33.

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

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

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

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

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

« 23 » мая 2023 г.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Учебная дисциплина (модуль) Б1.Б.28 Физическая культура и спорт предназначена для (код и наименование дисциплины)

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. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ 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:

Фрагматично знает и рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности

Полностью знает и рассматривает нормы здорового образа жизни, но допускает пробелы, как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности

Полностью знает и рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности

Уметь:

Фрагматично умеет и рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности

Полностью умеет и рассматривает нормы здорового образа жизни, но допускает пробелы, как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности

Полностью умеет и рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности

Владеть:

Фрагматично владеет и рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности

Полностью владеет и рассматривает нормы здорового образа жизни, но допускает пробелы, как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности

Полностью владеет и рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности

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

Знать:

Фрагментарно выбирает и знает используемые здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности

Полноценно выбирает и знает используемые здоровьесберегающие приемы физической культуры но допускает пробелы для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности

Полноценно выбирает и знает используемые здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности

Уметь:
Фрагментарно выбирает и уметь используемые здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности
Полноценно выбирает и уметь используемые здоровьесберегающие приемы физической культуры но допускает пробелы для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности
Полноценно выбирает и уметь используемые здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности
Владеть:
Фрагментарно выбирает и владеет используемые здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности
Полноценно выбирает и владеет используемые здоровьесберегающие приемы физической культуры но допускает пробелы для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности
Полноценно выбирает и владеет используемые здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности

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:
3.1.1	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
3.1.2	Физическая культура и спорт
3.1.3	Физическая культура и спорт
3.1.4	Физическая культура и спорт
3.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
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.
3.2.3	
3.2.4	Физическая культура и спорт
3.2.5	Общая физическая подготовка
3.2.6	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 семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		Итого	
Неделя	15 5/6			
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

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)
	Раздел 1.Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке					
1.1	1. Понятие физического воспитания. /Лек/	1	2	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7	Л1.1,Л1.2	
1.2	2. Организация физического воспитания в вузе /Лек/	1	4	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7	Л1.1,Л1.2	
1.3	3. Правовые основы физического воспитания студентов /Лек/	1	4	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7	Л1.1,Л1.2	
1.4	4. Направленность системы физического воспитания. /Ср/	1	4	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7	Л1.1,Л1.2	
	Раздел 2.Социально-биологические основы физической культуры					
2.1	1. Организм человека как биологическая система. /Лек/	1	4	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7	Л1.1,Л1.2	
2.2	2. Гомеостаз. /Лек/	1	2	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7	Л1.1,Л1.2	
2.3	3. Гиподинамия и гипоксия. /Ср/	1	2	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7	Л1.1,Л1.2	
2.4	4. Резистентность. /Лек/	1	2	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7	Л1.1,Л1.2	
	Раздел 3.Основы здорового образа жизни студента					

3.1	1. Понятие о здоровом образе жизни. 2. Компоненты здорового образа жизни. 3. Воздействие природно-климатических и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. 4. Адаптация студентов к обучению в вузе средствами физической культуры. /Ср/	1	4	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7	Л1.1,Л1.2	
	Раздел 4. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности					
4.1	1. Психофизическая характеристика труда. /Ср/	1	2	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7	Л1.1,Л1.2	
4.2	2. Работоспособность, утомление, переутомление. /Лек/	1	2	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7	Л1.1,Л1.2	
4.3	3. Рекреация, релаксация, самочувствие. /Ср/	1	4	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7	Л1.1,Л1.2	
	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/	1	2	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7	Л1.1,Л1.2	
	Раздел 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями					
6.1	1. Формы самостоятельных занятий. 2. Содержание самостоятельных занятий. 3. Мотивация выбора. 4. Особенности занятий для отдельных групп. /Ср/	1	2	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7	Л1.1,Л1.2	
	Раздел 7. Спорт, индивидуальный выбор вида спорта или систем физического воспитания.					
7.1	1. Массовый спорт. 2. Спорт высших достижений. 3. Система физических упражнений. 4. Международные спортивные связи. /Лек/	1	2	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7	Л1.1,Л1.2	
	Раздел 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом					

8.1	1. Виды диагностики, ее цели и задачи /Лек/	1	2	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7	Л1.1,Л1.2	
8.2	2. Мотивация и целенаправленность /Ср/	1	2	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7	Л1.1,Л1.2	
8.3	3. Дневник самоконтроля. /Ср/	1	4	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7	Л1.1,Л1.2	
8.4	4. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам самоконтроля.. /Лек/	1	4	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7	Л1.1,Л1.2	
	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. /Лек/	1	2	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7	Л1.1,Л1.2	
9.2	2. Средства лечебной физической культуры /Ср/	1	2	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7	Л1.1,Л1.2	
9.3	3. Роль физических упражнений в профилактике заболеваний сердечно- сосудистой системы. /Ср/	1	2	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7	Л1.1,Л1.2	
9.4	4. Основы методики лечебной физкультуры при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ /Ср/	1	4	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7	Л1.1,Л1.2	
	Раздел 10.Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.					
10.1	1. Понятия ППФП, ее цели и задачи. /Ср/	1	2	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7	Л1.1,Л1.2	
10.2	2. Методика подбора средств ППФП. /Ср/	1	2	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7	Л1.1,Л1.2	
10.3	3.Организация и формы ППФП. /Ср/	1	2	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7	Л1.1,Л1.2	
10.4	4. Система контроля ППФП. /Ср/	1	2		Л1.1,Л1.2	

6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Система контроля за ходом и качеством усвоения студентами содержания данной дисциплины включает следующие виды:

Текущий контроль – проводится систематически с целью установления уровня овладения студентами учебного материала в течение семестра. К формам текущего контроля относятся: опрос, тестирование (Т), контрольной работы (К).

Выполнение этих работ является обязательным для всех студентов, а результаты являются основанием для выставления оценок (баллов) текущего контроля.

Промежуточный контроль – оценка уровня освоения материала по самостоятельным разделам дисциплины. Проводится в заранее определенные сроки. Проводится два промежуточных контроля в семестр. В качестве форм контроля применяют коллоквиумы, контрольные работы, самостоятельное выполнение студентами домашних заданий с отчетом (защитой), тестирование по материалам дисциплины.

Итоговый контроль – оценка уровня освоения дисциплины по окончании ее изучения в форме зачета (экзамена).

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) включает в себя:

- Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы;
- Описание показателей и критериев оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины, описание шкал оценивания;
- Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы;
- Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Фонд оценочных средств прилагается к рабочей программе дисциплины как приложение.

Фонд оценочных средств (ФОС) - комплекты методических и оценочных материалов, методик и процедур, предназначенных для определения соответствия или несоответствия уровня достижений обучающихся планируемым результатам обучения. ФОС должны соответствовать ФГОС и ООП, целям и задачам обучения, предметной области, быть достижимыми, исполнимыми, включать полноту представления материалов.

При составлении ФОС для каждого результата обучения по дисциплине, модулю, практике необходимо определить этапы формирования компетенций, формы контроля, показатели и критерии оценивания сформированности компетенции на различных этапах ее формирования, шкалы и процедуры оценивания.

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

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

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
ЛП.1	Муллер А.Б.	Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/488898	Москва 2022 ЭБС-Юрайт
ЛП.2	Стриханов М.Н., Савинков В.И.	Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/493629	Москва 2022 ЭБС-Юрайт

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
7.4. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем	
7.4.1	справочно-информационный портал ГРАМОТА.РУ
7.4.2	федеральный портал Российское образование
7.4.3	Википедия
7.4.4	Справочно-правовая система Консультант Плюс, версия Проф
8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ (перечень учебных помещений, оснащенных оборудованием и техническими средствами обучения)	
<p>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)</p> <p>При обучении по дисциплине используется система, поддерживающая дистанционное образование - «Moodle» (moodle.usaa.ru), ориентированная на организацию дистанционных курсов, а также на организацию взаимодействия между преподавателем и обучающимися посредством интерактивных обучающих элементов курса.</p> <p>Для обучающихся лиц предоставляются:</p> <ul style="list-style-type: none"> - учебные пособия, методические указания в печатной форме (раздел 11. настоящей рабочей программы); - учебные пособия, методические указания в форме электронного документа (раздел 12. настоящей рабочей программы); - печатные издания (раздел 11 настоящей рабочей программы). - аудитория для занятий текущего контроля и промежуточной аттестации с компьютерной техникой в оборудованных классах 2.405, 2.406, 2.416. - учебные аудитории для занятий лекционного, групповых и индивидуальных консультаций с мультимедийной системой с проектором 2.310, 2.311; 1.204. - для самостоятельной работы аудиторий с интерактивными досками в аудиториях 1.204. - помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования в 2.409; 1.114. 	
9. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	
<p>9.1. «Методические указания выполнения реферата по дисциплине Б1.Б.28 Физическая культура и спорт для направления 20.03.02 Природообустройство и водопользование 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).</p> <p>9.2. «Методические указания выполнения самостоятельных работ по дисциплине Б1.Б.28 Физическая культура и спорт для направления 20.03.02 Природообустройство и водопользование 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).</p> <p>9.3. «Методические указания выполнения контрольных работ по дисциплине Б1.Б.28 Физическая культура и спорт для направления 20.03.02 Природообустройство и водопользование (очной формы обучения)» определяют общие требования, правила и организацию проведения итогового контроля с целью оказания помощи обучающимся в правильном их выполнении в объеме определенного курса или его раздела в соответствие с действующими стандартами. (См. на пункт 11.5 настоящей РПД).</p>	