

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Арктический государственный агротехнологический университет»

Кафедра «Физическое воспитание и спорт»

Регистрационный номер *3 - 3/19*

## **Физическая культура и спорт**

### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Закреплена за кафедрой	<b>Физическое воспитание и спорт</b>
Учебный план	b36030203_23_ТОС.plx.plx Направление - Зоотехния
Квалификация	<b>бакалавр</b>
Форма обучения	<b>очная</b>
Общая трудоемкость/лет	<b>2 ЗЕТ</b>

Часов по учебному плану	72
в том числе:	
аудиторные занятия	36
самостоятельная работа	36

Виды контроля в семестрах:  
зачеты 2

#### **Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр («Курс»-«Семестр на курсе»)	2 (1.2)		Итого	
	УП	ИП		
Неделя	21	1/6		
Вид занятий	УП	ИП	УП	ИП
Лекции	36	36	36	36
В том числе инт.	10	10	10	10
Итого ауд.	36	36	36	36
Контактная работа	36	36	36	36
Сам. работа	36	36	36	36
Итого	72	72	72	72

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями  
Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки  
36.03.02 Зоотехния (приказ Минобрнауки России от 22.09.2017 г. № 972)

Составлена на основании учебного плана:

Направление - Зоотехния

утвержденного учёным советом вуза от 10.04.2023 протокол № 6.

Разработчик (и) РПД:

ст. преп. Мазукова С.Р.



Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры  
**Физическое воспитание и спорт**

Протокол от 12.05 2023 г. № 19

Зав. кафедрой разработчика



Платонов Д.Н.

Зав. профилирующей кафедрой



(Сысолятina В.В.)

Протокол заседания кафедры от 15.05 2023 г. № 37

Председатель МК факультета



(Черкашина А.Г.)

Протокол заседания МК факультета от 16.05 2023 г. № 8

Декан агротехнологического факультета



(Сидоров А.А.)

16.06 2023 г.



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

Учебная дисциплина (модуль) Б1.О.08 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. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

**Формируемые компетенции:**

**УК-7.1: Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности**

**Знать:**

**Уметь:**

**Владеть:**

**УК-7.2: Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности**

**Знать:**

**Уметь:**

**Владеть:**

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>2.1</b>	<b>Знать:</b>
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
<b>2.2</b>	<b>Уметь:</b>
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
<b>2.3</b>	<b>Владеть:</b>
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 деятельности.
3.1.2	Физическая культура и спорт
3.1.3	Физическая культура и спорт
3.1.4	Общая физическая подготовка
3.1.5	Общая физическая подготовка
<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.
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>)	<b>2 (1.2)</b>		Итого	
Неделя	21 1/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	36	36	36	36
В том числе инт.	10	10	10	10
Итого ауд.	36	36	36	36
Контактная работа	36	36	36	36
Сам. работа	36	36	36	36
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)
	<b>Раздел 1. Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке</b>					
1.1	1. Понятие физического воспитания. 2. Организация физического воспитания в вузе /Лек/	2	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	

1.2	3. Правовые основы физического воспитания студентов 4. Направленность системы физического воспитания. /Лек/	2	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
	<b>Раздел 2. Социально-биологические основы физической культуры</b>					
2.1	1. Организм человека как биологическая 2. Гомеостаз. система. /Лек/	2	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
2.2	3. Гиподинамия и гипоксия. 4. Резистентность. /Лек/	2	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
	<b>Раздел 3. Основы здорового образа жизни студента</b>					
3.1	1. Понятие о здоровом образе жизни. 2. Компоненты здорового образа жизни.  /Ср/	2	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
3.2	3. Воздействие природно-климатических и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. 4. Адаптация студентов к обучению в вузе средствами физической культуры /Лек/	2	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
	<b>Раздел 4. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</b>					
4.1	1. Психофизическая характеристика труда. 2. Работоспособность, утомление, переутомление. /Ср/	2	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
4.2	3. Рекреация, релаксация, самочувствие. /Ср/	2	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
	<b>Раздел 5. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.</b>					
5.1	1. Методы и средства общефизической, специальной и спортивной подготовки. 2. Формы, содержания, планирование учебно-тренировочных занятий. /Лек/	2	2	УК-7.1 УК-7.2	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	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
<b>Раздел 6.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>						
6.1	1. Формы самостоятельных занятий. 2. Содержание самостоятельных занятий. /Ср/	2	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
6.2	3. Мотивация выбора. 4. Особенности занятий для отдельных групп. /Ср/	2	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
<b>Раздел 7.Спорт, индивидуальный выбор вида спорта или систем физического воспитания.</b>						
7.1	1. Массовый спорт. 2. Спорт высших достижений. /Ср/	2	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
7.2	3. Система физических упражнений. 4. Международные спортивные связи. /Лек/	2	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
<b>Раздел 8.Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом</b>						
8.1	1. Виды диагностики, ее цели и задачи; 2.Мотивация и целенаправленность /Лек/	2	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
8.2	3. Дневник самоконтроля. 4.Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам самоконтроля... /Лек/	2	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
<b>Раздел 9..Лечебная физическая культура как средство профилактики и илтации при различных заболеваниях.</b>						
9.1	1. Клинико-физиологическое обоснование и механизмы лечебного действия физических упражнений. 2.Средства лечебной физической культуры /Лек/	2	2	УК-7.1 УК-7.2	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	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	

	<b>Раздел 10.Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.</b>					
10.1	Методика подбора средств ППФП. /Ср/	2	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
10.2	3.Организация и формы ППФП. 4.Система контроля ППФП. /Ср/	2	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
	<b>Раздел 11.Спорт, индивидуальный выбор вида спорта или систем физического воспитания.</b>					
11.1	1. Массовый спорт. 2. Спорт высших достижений /Ср/	2	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
11.2	3. Система физических упражнений. 4.Международные спортивные связи /Лек/	2	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
	<b>Раздел 12.Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений</b>					
12.1	1Виды диагностики ,ее цели и задачи 2Мотивация и целенаправленность 1Виды диагностики ,ее цели и задачи 2Мотивация и целенаправленность /Ср/	2	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
12.2	3Дневник самоконтроля. 4Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам самоконтроля /Ср/	2	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
	<b>Раздел 13..Лечебная физическая культура как средство профилактики и илитации при различных заболеваниях</b>					
13.1	1.Клинико-физиологическое обоснование и механизмы лечебного действия физических упражнений. 2.Средства лечебной физической культуры /Лек/	2	2	УК-7.1 УК-7.2	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 /Лек/	2	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
	<b>Раздел 14.Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.</b>					
14.1	1.Понятия ППФП, ее цели и задачи. 2.Методика подбора средств ППФП /Лек/	2	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
14.2	3.Организация и формы ППФП. 4.Система контроля ППФП /Лек/	2	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
	<b>Раздел 15.Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.</b>					



15.1	1. Профессионально-прикладная физическая подготовка Методические основы производственной физической культуры 2. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе /Лек/	2	4	УК-7.1 УК -7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
<b>Раздел 16. Спорт, индивидуальный выбор вида спорта или систем физического воспитания</b>						
16.1	1. Массовый спорт. 2. Спорт высших достижений /Лек/	2	2	УК-7.1 УК -7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
16.2	3. Система физических упражнений. 4. Международные спортивные связи /Ср/	2	2	УК-7.1 УК -7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
<b>Раздел 17. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений</b>						
17.1	1. Влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества. 2. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. /Ср/	2	2	УК-7.1 УК -7.2	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	УК-7.1 УК -7.2	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, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А.	Физическая культура: учебник и практикум для вузов	Москва: Юрайт; Режим доступа: <a href="https://urait.ru/bcode/510794">https://urait.ru/bcode/510794</a> , 2023
Л1.2	Письменский И. А., Аллянов Ю. Н.	Физическая культура: учебник для вузов	Москва: Юрайт; Режим доступа: <a href="https://urait.ru/bcode/511117">https://urait.ru/bcode/511117</a> , 2023

###### 7.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Ильнич В. И.	Физическая культура студента и жизнь: учебник для студентов высших учебных заведений, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направления и специальностей в области физической культуры и спорта	Москва: Гардарики, 2007
Л2.2	Филиппов С. С.	Менеджмент физической культуры и спорта: учебник для вузов	Москва: Юрайт; Режим доступа: <a href="https://urait.ru/bcode/492462">https://urait.ru/bcode/492462</a> , 2022

**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

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

7.4.1	Федеральный портал "Российское образование"
-------	---

**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 медийные (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**

- 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.08 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.08 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 определенного курса или его раздела в соответствие с действующими стандартами. (См. на пункт 11.5 настоящей РПД).

**10. ПРИЛОЖЕНИЕ**

- 10.1. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).
- 10.2. Методические рекомендации (указания) по выполнению лабораторных (практических) работ.
- 10.3. Методические рекомендации (указания) по выполнению контрольных работ.
- 10.4. Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы студентов.
- 10.5. Методические указания по выполнению курсовой работы (проекта)
- 10.6. Материалы по реализации учебной дисциплины для студентов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (по необходимости).
- 10.7. Учебник, учебное пособие, курс лекций, конспект лекций (по усмотрению преподавателя).
- 10.8. Учебная программа дисциплины (по усмотрению преподавателя).
- 10.9. Другие методические материалы (по усмотрению кафедры).