



**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«Казанский государственный аграрный университет»  
(ФГБОУ ВО КАЗАНСКИЙ ГАУ)**

---

Институт механизации и технического сервиса  
Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебной  
работе и цифровизации, доцент  
\_\_\_\_\_ А.В. Дмитриев  
« 22 » мая 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура и спорт**

Направление подготовки  
**38.03.04 Государственное и муниципальное управление**

Направленность (профиль) подготовки  
**Государственная и муниципальная служба**

Форма обучения  
**очная, очно-заочная**

Составитель: доцент, к.б.н., доцент  
Должность, ученая степень, ученое звание

Елистратов Д.Е.  
Ф.И.О.

Рабочая программа обсуждена и одобрена на заседании кафедры физического воспитания «21» апреля 2025 года (протокол №10).

Заведующий кафедрой:  
К.С.-Х..Н.  
Должность, ученая степень, ученое звание

Мануров И.М.  
Ф.И.О.

Рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии Института механизации и технического сервиса № 8 от «24» апреля 2025 года

Председатель методической комиссии:  
доцент, к.т.н.  
Должность, ученая степень, ученое звание

Зиннатуллина А.Н.  
Ф.И.О.

Согласовано:  
Директор

Медведев В.М.  
Ф.И.О.

Протокол ученого совета института № 9 от «30» апреля 2025 года

## 1 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате освоения основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) по направлению подготовки по направлению обучения 38.03.04 Государственное и муниципальное управление, направленность(профиль) «Государственная и муниципальная служба», обучающийся по дисциплине «Физическая культура и спорт» должен овладеть следующими результатами:

Код индикатора достижения компетенции	Индикатор достижения компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине.
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		
УК-7.1	Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	<p><b>Знать:</b> средства и методы для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p><b>Уметь:</b> использовать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, физического самосовершенствования, формирование здорового образа и стиля жизни</p> <p><b>Владеть:</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности</p>
УК-7.2	Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровые сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	<p><b>Знать:</b> научно-теоретические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни</p> <p><b>Уметь:</b> использовать средства и методы для выбора здоровые сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p> <p><b>Владеть:</b> средствами и методами здоровые сберегающих технологий для реализации конкретной профессиональной деятельности</p>

## 2 Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина относится к обязательной части блока 1 «Дисциплины». Изучается в 1 семестре 1 курса при очной и заочной формах обучения.

Дисциплина является основополагающей при изучении дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

**3 Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с**



4	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	4	0	0	0	4	0	4	8
5	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП)	2	0	0	0	2	0	4	6
6	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2	0	0	0	2	0	4	8
7	Разминка и ее значение для занимающихся физическими упражнениями и спортом	4	0	0	0	4	0	4	8
8	Физиологические характеристики состояний организма при спортивной деятельности	6	2	0	0	6	2	4	8
9	Физиологическая характеристика двигательных качеств	4	1	0	0	4	1	5	8
10	Физиологические закономерности при занятиях спортом	4	1	0	0	4	1	4	8
<b>Итого</b>		34	8	0	0	34	8	37	63

Таблица 4.2 - Содержание дисциплины, структурированное по разделам и темам

№	Содержание раздела (темы) дисциплины	Время, ак.час			
		очная		очно-заочная	
		всего	в том числе в форме практической подготовки (при наличии)	всего	в том числе в форме практической подготовки (при наличии)
1	Раздел 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента				
<i>Лекционный курс</i>					
1.1	Тема лекции 1. Физическая культура как часть общечеловеческой культуры. Спорт как часть физической культуры.	2	0	1	0
2	Раздел 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания				
<i>Лекционный курс</i>					

2.1	Тема лекции 1. Основные понятия социально-биологической основы ФК.	2	0	1	0
3	Раздел 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья				
<i>Лекционный курс</i>					
3.1	Тема лекции 1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии, его влияние социальную жизнь и материальное благополучие человека	2	0	1	0
3.2	Тема лекции 2. Здоровый образ жизни и его составляющие, Здоровый стиль жизни	2	0	1	0
4	Раздел 4. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий				
<i>Лекционный курс</i>					
4.1	Тема лекции 1. Цели и задачи самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий	2	0	0	0
4.2	Тема лекции 2. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Гигиена самостоятельных занятий	2	0	0	0
5	Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП)				
<i>Лекционный курс</i>					
5.1	Тема лекции 1. Основные понятия профессионально – прикладной физической подготовки. Прикладные виды спорта.	2	0	0	0
6	Раздел 6. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности				
<i>Лекционный курс</i>					
6.1	Тема лекции 1. Психофизиологическая характеристика труда. Средства ФК в регулировании работоспособности	2	0	0	0
7	Раздел 7. Разминка и ее значение для занимающихся физическими упражнениями и спортом				
<i>Лекционный курс</i>					
7.1	Тема лекции 1. Разминка и ее значение	2	0	0	0
7.2	Тема лекции 2. Общая часть разминки и специальная часть разминки	2	0	0	0
8	Раздел 8. Физиологические характеристики состояний организма при спортивной деятельности				
<i>Лекционный курс</i>					
8.1	Тема лекции 1. Предстартовое и собственно-стартовое состояние	2	0	0	0
8.2	Тема лекции 2. Вработывание. «Мертвая точка» и «Второе дыхание»	2	0	0	0
8.3	Тема лекции 3. Утомление. Восстановление	2	0	0	0
9	Раздел 9. Физиологическая характеристика двигательных качеств				
<i>Лекционный курс</i>					

9.1	Тема лекции 1. Физиологическая характеристика мышечной силы. Физиологическая характеристика быстроты и выносливости	2	0	1	0
9.2	Тема лекции 2. Физиологическая характеристика ловкости. Физиологическая характеристика гибкости	2	0	1	0
10	Раздел 10. Физиологические закономерности при занятиях спортом				
<i>Лекционный курс</i>					
10.1	Тема лекции 1. Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии и оценки, дневник самоконтроля	2	0	1	0
10.2	Тема лекции 2. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, упражнений-тестов для оценки физического состояния организма и физической подготовленности	2	0	1	0
	Итого	34	0	8	0

#### **5 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Ванюшин, Ю.С. Физическая культура: учебное пособие для студентов заочной формы обучения / Ю.С. Ванюшин, Э.Ш. Миннибаев. – Казань: Изд-во Казанского ГАУ, 2013.- 100 с.

2. Ванюшин, Ю.С. Физическая культура в схемах и таблицах: учебное пособие / Ю.С. Ванюшин, Р.Р. Хайруллин, Д.Е. Елистратов. – Изд-во Казанского ГАУ. - Казань: 2017.- 130 с. – ISBN 978-5-905201-42-4.

3. Хайруллин, Р.Р. Методические рекомендации для самостоятельной работы студентов по дисциплине «Физическая культура»: методические рекомендации / Р.Р. Хайруллин, Ю.С. Ванюшин, Д.Е. Елистратов. – Изд-во Казанского ГАУ. - Казань: 2017.- 35 с.

4. Хайруллин, Р.Р. Методические рекомендации для проведения занятий по физической культуре: методические рекомендации / Р.Р. Хайруллин, Ю.С. Ванюшин, Г.К. Хузина. – Изд-во Казанского ГАУ. - Казань: 2018.- 16 с.

5. Ванюшин, Ю.С. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом: методические рекомендации / Ю.С. Ванюшин, Р.Р. Хайруллин, Н.Ф. Ишмухаметова. - Изд-во Казанского ГАУ. - Казань: 2020.- 16 с.

#### **6 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

Представлен в приложении в рабочей программе дисциплины «Физическая культура».

#### **7 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

Основная учебная литература:

1. Физическая культура и спорт студентов: учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб [и др.]. — Иркутск: Иркутский ГАУ, 2020. — 115 с. — Текст: электронный// Лань: электронно-библиотечная система. — URL:

<https://e.lanbook.com/book/183498> (дата обращения: 28.04.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Бомин, В. А. Организация занятий физической культурой и спортом студентов: учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб. — Иркутск: Иркутский ГАУ, 2019. — 322 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/133353> (дата обращения: 28.04.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни студента: тестовые задания: учебное пособие / Е. М. Ревенко, А. С. Зухов, О. Н. Кривощекова [и др.]; под редакцией Е. М. Ревенко. — 3-е изд., испр. и доп. — Омск: СибАДИ, 2023. — 46 с. — Текст: электронный// Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/353723> (дата обращения: 28.04.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

#### Дополнительная учебная литература:

1. Кизько, А. П. Физическая культура: лыжные гонки: учебное пособие / А. П. Кизько, В. В. Бородин. — Новосибирск: НГТУ, 2015. — 124 с. — ISBN 978-57782-2801-6. — Текст: электронный// Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/118475> (дата обращения: 28.04.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Лифанов, А. Д. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента: учебно-методическое пособие / А. Д. Лифанов, Г. Д. Гейко, А. Г. Хайруллин. — Казань: КНИТУ, 2019. — 152 с. — ISBN 978-5-7882-2606-4. — Текст: электронный// Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/166301> (дата обращения: 28.04.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### **8 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

1. Электронно-библиотечная система «Лань» <https://e.lanbook.com>
2. Цифровой образовательный ресурс IPR SMART, <https://www.iprbookshop.ru>
3. Инновационные аспекты совершенствования дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта. Материалы всероссийской научно-практической конференции. <http://ipk.spab.ru/newscon1.htm>
4. Мир баскетбол. Сайт посвящен правилам, технике, тактике, биографии игроков, истории команд. <http://ball.r2.ru/>
5. Ранний старт. Задача сайта - доведение до самой широкой аудитории родителей, тренеров, врачей и профессиональных спортсменов обобщенной информации о методиках раннего спортивного старта и уже имеющегося в этой важной сфере жизни опыта. <http://kidsport.narod.ru/>
6. Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта. <http://sportlaws.infosport.ru>
7. Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует примерной программе дисциплины "Физическая культура" для высших учебных заведений. [http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set/](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/)
8. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ. Краткая история и структура библиотеки. Электронный каталог информационных ресурсов библиотеки. Поиск в каталоге. Обзор новых поступлений. <http://lib.sportedu.ru>
9. OlympicWare. Этот веб-сайт полностью посвящен Олимпийским играм. Его базы содержат данные обо всех Олимпиадах начиная с 1896 года (первые игры в Афинах). <http://olympic.ware.com.ua/>

## 9 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Основными видами учебных занятий для студентов по данному курсу учебной дисциплины являются: лекции и самостоятельная работа студентов.

В лекциях излагаются основные теоретические сведения, составляющие научную концепцию курса. Для успешного освоения лекционного материала рекомендуется:

- после прослушивания лекции прочитать её в тот же день;
- выделить маркерами основные положения лекции;
- структурировать лекционный материал с помощью помет на полях в соответствии с примерными вопросами для подготовки.

В процессе лекционного занятия студент должен выделять важные моменты, выводы, основные положения, выделять ключевые слова, термины. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удаётся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на занятии. Студенту рекомендуется во время лекции участвовать в обсуждении проблемных вопросов, высказывать и аргументировать своё мнение. Это способствует лучшему усвоению материала лекции и облегчает запоминание отдельных выводов. Прослушанный материал лекции студент должен проработать. От того, насколько эффективно это будет сделано, зависит и прочность усвоения знаний. Рекомендуется перечитать текст лекции, выявить основные моменты в каждом вопросе, затем ознакомиться с изложением соответствующей темы в учебниках, проанализировать дополнительную учебно-методическую и научную литературу по теме, расширив и углубив свои знания. В процессе рекомендуется выписывать из изученной литературы и подбирать свои примеры к изложенным на лекции положениям.

Самостоятельная работа студентов является составной частью их учебной работы и имеет целью закрепление и углубление полученных знаний, умений и навыков, поиск и приобретение новых знаний. Самостоятельная работа обучающихся регламентируется Положением об организации самостоятельной работы студентов.

Самостоятельная работа студентов включает в себя освоение теоретического материала на основе лекций, основной и дополнительной литературы; подготовку к лабораторным (практическим) занятиям в индивидуальном и групповом режиме. Советы по самостоятельной работе с точки зрения использования литературы, времени, глубины проработки темы, а также контроль за деятельностью студента осуществляется во время занятий.

Целью преподавателя является стимулирование самостоятельного, углублённого изучения материала курса, хорошо структурированное, последовательное изложение теории на лекциях, отработка навыков решения задач и системного анализа ситуаций на лабораторных (практических) занятиях, контроль знаний студентов.

### Перечень методических указаний по дисциплине:

1. Ванюшин, Ю.С. Физическая культура: учебное пособие для студентов заочной формы обучения / Ю.С. Ванюшин, Э.Ш. Миннибаев. – Казань: Изд-во Казанского ГАУ, 2013.- 100 с.

2. Ванюшин, Ю.С. Физическая культура в схемах и таблицах: учебное пособие / Ю.С. Ванюшин, Р.Р. Хайруллин, Д.Е. Елистратов. – Изд-во Казанского ГАУ. - Казань: 2017.- 130 с. – ISBN 978-5-905201-42-4.

3. Хайруллин, Р.Р. Методические рекомендации для самостоятельной работы студентов по дисциплине «Физическая культура»: методические рекомендации / Р.Р. Хайруллин, Ю.С. Ванюшин, Д.Е. Елистратов. – Изд-во Казанского ГАУ. - Казань: 2017.- 35 с.

4. Хайруллин, Р.Р. Методические рекомендации для проведения занятий по физической культуре: методические рекомендации / Р.Р. Хайруллин, Ю.С. Ванюшин, Г.К. Хузина. – Изд-во Казанского ГАУ. - Казань: 2018.- 16 с.

5. Ванюшин, Ю.С. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом: методические рекомендации / Ю.С. Ванюшин, Р.Р. Хайруллин, Н.Ф. Ишмухаметова. - Изд-во Казанского ГАУ. - Казань: 2020.- 16 с.

**10 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Форма проведения занятия, самостоятельной работы	Используемые информационные технологии	Перечень информационных справочных систем (при необходимости)	Перечень программного обеспечения
Лекционный курс	Мультимедийные технологии в сочетании с технологией проблемного изложения	информационная правовая система ГАРАНТ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Операционная система Microsoft Windows 7 Enterprise для образовательных организаций;</li> <li>2. Офисное ПО из состава пакета Microsoft Office Standart 2016;</li> <li>3. Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса;</li> <li>4. LMS Moodle – модульная объектно-ориентированная динамическая среда (Software free General Public License (GPL));</li> <li>5. «Антиплагиат. ВУЗ». ЗАЩ «Анти-Плагиат»</li> </ol>

**11 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Лекции	Учебная аудитория №225 для проведения занятий лекционного типа. Стулья, парты, доска аудиторная, трибуна, видеопроектор, экран, ноутбук, набор учебно-наглядных пособий.
--------	--