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 **44.03.03 Профессиональное обучение (по отраслям)**

Направленность (профиль) подготовки **Педагог системы профессионального обучения в сфере АПК**

Форма обучения очная

Составитель:

<u>доцент, к.б.н., доцент</u> Должность, ученая степень, ученое звание Елистратов Д.Е.

Рабочая программа обсуждена и одобрена на заседании кафедры физического воспитания «14» апреля 2025 года (протокол №11).

Заведующий кафедрой:

к.с.-х..н.

Должность, ученая степень, ученое звание

Мануров И.М.

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.

Протокол ученого совета института экономики № 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 44.03.03 Профессиональное обучение (по отраслям), направленность (профиль) «Педагог системы профессионального обучения в сфере АПК», обучающийся по дисциплине «Физическая культура и спорт» должен овладеть следующими результатами:

Код индикатора достижения компетенции	Индикатор достижения компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине.
		й уровень физической подготовленности для рофессиональной деятельности
УК-7.1	Умеет использовать средства и методы физической культуры, необходимые для планирования и реализации физкультурнопедагогической деятельности	Знать: методы и средства физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья Уметь: использовать методы и средства физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья Владеть: системой методов и средств, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья с выполнением установленных нормативов по общефизической подготовке
УК-7.2	Демонстрирует необходимый уровень физических кондиций для самореализации в профессиональной деятельности	Знать: научно-теоретические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни Уметь: использовать средства и методы для выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности Владеть: средствами и методами здоровье сберегающих технологий для реализации конкретной профессиональной деятельности

2 Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина относится к обязательной части блока 1 «Дисциплины». Изучается в 1 семестре 1 курса при очной форме 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 преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачётные единице (з.е.), 72 часа.

Deve verofive ve povegově	Очная форма
Вид учебных занятий	Семестр 1
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего, час) в том числе:	35
- лекции, час в том числе в виде практической подготовки, час - зачет, час	34 0
Самостоятельная работа обучающихся (всего, час) в том числе:	37
выполнение контрольных работ, часподготовка к зачету, час	0 37
Общая трудоемкость час з.е.	72 2

4 Содержание дисциплины (модуля), структурированное по разделам и темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

Таблица 4.1 - Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в акалемических часах)

No	мических часах)	Виды учебной работы, включая самостоятельную			
темы		работу студентов и трудоемкость			
	Раздел дисциплины	лекции	практически е работы	всего аудиторных часов	Самостоя- тельная работа
		очно	очно	ОЧНО	ОЧНО
1	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	2	0	2	2
2	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	2	0	2	2
3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	4	0	4	4
4	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	4	0	4	4
5	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП)	2	0	2	4
6	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2	0	2	4

7	Разминка и ее значение для занимающихся физическими упражнениями и спортом	4	0	4	4
Физиологические характеристики состояний организма при спортивной деятельности		6	0	6	4
9	Физиологическая характеристика двигательных качеств	4	0	4	5
10	Физиологические закономерности при занятиях спортом	4	0	4	4
Итого		34	0	34	37

Таблица 4.2 - Содержание дисциплины, структурированное по разделам и темам

	аолица 4.2 - Содержание дисциплины, структурированное г	по раздель	tivi ri i Civiaivi	
	1.	Время, ак.час		
ĺ			очная	
3.0			в том числе в	
№	Содержание раздела (темы) дисциплины		форме	
i			практической	
ĺ			подготовки (при наличии)	
1	Раздел 1. Физическая культура в профессиональной	ПОПГОТОВ	/	
	социокультурное развитие личности студента	подготов	ко студентов и	
	V 22 2			
1 1	Лекционный курс		г	
1.1	Тема лекции 1. Физическая культура как часть		0	
i	общечеловеческой культуры. Спорт как часть	2	0	
2	физической культуры.	I OPPOSITE	ма напарама т	
2	Раздел 2. Социально-биологические основы адаптации физической и умственной деятельности, факторам среды о		ыма человека к 	
 	физической и умственной деятельности, факторам среды о Лекционный курс	мнания		
2.1	Тема лекции 1. Основные понятия социально-		1	
۷.1	тема лекции г. Основные понятия социально- биологической основы ФК.	2	0	
3	Раздел 3. Основы здорового образа жизни студента.	— Физипес	Kad Kaultana b	
	обеспечении здоровья	THOMAS .	жил культура в	
	Лекционный курс			
3.1	Тема лекции 1. Понятие «здоровье», его содержание и	T		
	критерии, его влияние социальную жизнь и	2	0	
ĺ	материальное благополучие человека		ļ _l	
3.2	Тема лекции 2. Здоровый образ жизни и его	2	0	
i	составляющие, Здоровый стиль жизни	2	0	
4	Раздел 4. Методические основы самостоятельных	занятий	й физическими	
	упражнениями и самоконтроль в процессе занятий			
	Лекционный курс			
4.1	Тема лекции 1. Цели и задачи самостоятельных занятий.	2	0	
I	Формы и содержание самостоятельных занятий			
4.2	Тема лекции 2. Особенности самостоятельных занятий			
i	для женщин. Гигиена самостоятельных занятий	2	0	
	1		l l	
5	Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая	I подгот	овка будущих	
-	специалистов (ППФП)			
	Лекционный курс			
5.1	Тема лекции 1. Основные понятия профессионально –	2	0	
	1 1	<u> </u>	L	

	прикладной физической подготовки. Прикладные виды спорта.				
6					
	деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности				
	Лекционный курс				
6.1	Тема лекции 1. Психофизиологическая характеристика	2	0		
	труда. Средства ФК в регулировании работоспособности	2	U		
7	Раздел 7. Разминка и ее значение для занимающихся физи	ческими	упражнениями и		
	спортом				
	Лекционный курс				
7.1	Тема лекции 1. Разминка и ее значение	2	0		
7.2	Тема лекции 2. Общая часть разминки и специальная	2	0		
	часть разминки	2	U		
8	Раздел 8. Физиологические характеристики состояний от	оганизма	при спортивной		
	деятельности				
	Лекционный курс				
8.1	Тема лекции 1. Предстартовое и собственно-стартовое	2	0		
	состояние	4	U		
8.2	Тема лекции 2. Врабатывание. «Мертвая точка» и	2	0		
	«Второе дыхание»	2	U		
8.3	Тема лекции 3. Утомление. Восстановление		0		
9	Раздел 9. Физиологическая характеристика двигательных в	сачеств			
	Лекционный курс				
9.1	Тема лекции 1. Физиологическая характеристика				
	мышечной силы. Физиологическая характеристика	2	0		
	быстроты и выносливости				
9.2	Тема лекции 2. Физиологическая характеристика	2	0		
	ловкости. Физиологическая характеристика гибкости	4	U		
10	Раздел 10. Физиологические закономерности при занятиях	спортом			
	Лекционный курс				
10.1	Тема лекции 1. Самоконтроль, его основные методы,	2	0		
	показатели, критерии и оценки, дневник самоконтроля	2	U		
10.2	Тема лекции 2. Использование методов, стандартов,				
	антропометрических индексов, упражнений-тестов для	2	0		
	оценки физического состояния организма и физической				
	подготовленности				

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, $2013.-100\ c.$
- 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/
- 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, $2013.-100\ c.$
- 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: $2017.-130\ c.-ISBN\ 978-5-905201-42-4.$
- 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,	Используемые информационные	Перечень информационных	Перечень программного
самостоятельной	технологии	справочных систем	обеспечения
работы		(при	
		необходимости)	
Лекционный курс	Мультимедийные	информационная	1. Операционная
	технологии в	правовая система	система Microsoft
	сочетании с	ГАРАНТ	Windows 7 Enterprise
	технологией		для образовательных
	проблемного		организаций;
	изложения		2. Офисное ПО из
			состава пакета
			Microsoft Office
			Standart 2016;
			3. Антивирусное
			программное
			обеспечение Kaspersky
			Endpoint Security для
			бизнеса;
			4. LMS Moodle –
			модульная объектно-
			ориенированная

	динамическая среда
	(Software free General
	Public License (GPL));
	5. «Антиплагиат.
	ВУЗ». ЗАЩ «Анти-
	Плагиат»

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.				