

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Мусьял Александр Вячеславович
Должность: ВРИО ректора
Дата подписания: 13.05.2022 16:48:20
Уникальный программный ключ:
0951da30105058541c602bee0584732857ac618c

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Курская государственная сельскохозяйственная академия
имени И.И. Иванова»

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной и воспитательной работе



А.В. Малахов

04 апреля 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.05 «Физическая культура и спорт»

(ОФО, ЗФО)

Направление подготовки

35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции

Профиль «Технология производства, хранения и переработки продукции
растениеводства»

Курск 2022

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.07.2017 № 669.

Разработчики:

зав. кафедрой
(занимаемая должность)

Скриплева Елена Викторовна
(ФИО)


(подпись)

Рабочую программу дисциплины одобрила кафедра физической культуры и спорта.

Протокол заседания кафедры № 9 от «4» апреля 2022 г.

Заведующий кафедрой:

к.п.н, доцент
(ученая степень, звание)

Скриплева Елена Викторовна
(ФИО)


(подпись)

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Цель дисциплины: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение знаниями по формированию практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- приобретение знаний по использованию методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. Место дисциплины в структуре программы

Дисциплина Б1.О.05 «Физическая культура и спорт» входит в блок Б1 «Обязательная часть» учебного плана.

Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт» базируется на общей культурной подготовке и знаниях, полученных обучающимися в средней школе и (или) среднем профессиональном учебном заведении; на знаниях, умениях и компетенциях, сформированных после изучения дисциплин:

- Биология
- Безопасность жизнедеятельности

Освоенная дисциплина «Физическая культура и спорт» будет способствовать:

- формированию физической культуры личности обучающегося
- подготовке к социально-профессиональной деятельности
- сохранению и укреплению здоровья

3. Требования к планируемым результатам освоения дисциплины:

3.1 Обучающийся должен:

Знать:

- основы физической культуры и спорта физического воспитания, самовоспитания и самообразования, физического развития, физической и функциональной подготовленности,

психофизической подготовленности, профессиональной направленности физического воспитания;

– о здоровье, здоровом образе жизни, основах жизнедеятельности, двигательной активности;

– формы самостоятельных занятий, направленность самостоятельных занятий, планирование самостоятельных занятий и особенности их проведения в зависимости от возраста и пола, спортивной подготовленности и функционального состояния;

– о диагностике состояния здоровья и его оценке, врачебном контроле, самоконтроле;

Уметь:

– использовать знания особенностей функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом в различных условиях внешней среды;

– использовать методы самоконтроля физического развития, физической подготовленности, функционального состояния для разработки индивидуальных программ оздоровительной и тренировочной направленности;

– реализовать мировоззренческий компонент формирования физической культуры личности в составлении собственной, лично ориентированной комплексной программы для сохранения и укрепления здоровья.

Владеть:

– мотивированной способностью к самоорганизации, повышению уровня физической культуры;

– навыками применения средств физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социально-профессиональной деятельности.

3.2 В результате изучения дисциплины обучающийся должен освоить:

УК - Индикаторы универсальной(ых) компетенции(й)

Код	Наименование компетенции
УК-7.1	Применяет основы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК-7.2	Применяет методики и методы для укрепления здоровья и профилактики профессиональных заболеваний
УК-7.3	Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры

4. Объём дисциплины и виды учебной работы

Форма обучения Очная

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр
		1
Контактная работа (всего)	22,1	22,1
В том числе:		
Лекционные занятия	4	4
Практические занятия	18	18
Иная контактная работа	0,1	0,1

Самостоятельная работа	49,9	49,9
ИТОГО:	72	72
з.е.	2	2

Форма обучения Заочная

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр
		2
Контактная работа (всего)	4,1	4,1
В том числе:		
Практические занятия	4	4
Иная контактная работа	0,1	0,1
Самостоятельная работа	63,9	63,9
Часы на контроль	4	4
ИТОГО:	72	72
з.е.	2	2

Иная контактная работа включает:

- 0,1 часа – контактная работа на промежуточной аттестации (0,1 часа – зачет).

5. Структура и содержание дисциплины

5.1. Разделы/темы дисциплины и виды занятий

Форма обучения Очная

№ п/п	Наименование разделов/тем дисциплины	Лекции	Лабор. занятия	Прак. занятия	СРС	ИКР	Контроль
1	Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	2		2	10		
2	Влияние физической культуры, здорового образа и стиля жизни на обеспечение здоровья и работоспособности	2		4	10		
3	Социально-биологические основы физической культуры			2	10		
4	Средства физической культуры в регулировании работоспособности			4	8		
5	Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков			4	6		

6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями			2	5,9	0,1	
	ИТОГО:	4		18	49,9	0,1	

Форма обучения Заочная

№ п/п	Наименование разделов/тем дисциплины	Лекции	Лабор. занятия	Прак. занятия	СРС	ИКР	Контроль
1	Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся			2	12		
2	Влияние физической культуры, здорового образа и стиля жизни на обеспечение здоровья и работоспособности			2	12		
3	Социально-биологические основы физической культуры				10		
4	Средства физической культуры в регулировании работоспособности				10		
5	Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков				12		
6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями				7,9	0,1	
	ИТОГО:			4	63,9	0,1	4

5.2. Содержание разделов/тем дисциплины

№ п/п	Наименование раздела/темы дисциплины	Содержание раздела/темы
1	Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Ценности физической культуры. Система физического воспитания в РФ: задачи, принципы, направления, формы, средства. Физическая культура личности. Общая и специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка.

		<p>Дидактические принципы, необходимые при освоении и совершенствовании новых двигательных действий (навыков): научности, всесторонности, сознательности и активности, повторности и систематичности, постепенности, доступности, наглядности и др.</p>
2	<p>Влияние физической культуры, здорового образа и стиля жизни на обеспечение здоровья и работоспособности</p>	<p>Общая культура как условие формирования здорового образа жизни. Культура здоровья как индивидуализация здорового образа жизни. Задачи физической культуры и спорта в системе организации профессиональной и социальной жизнедеятельности. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности, снижения негативного воздействия вредных привычек. Особенности утомления и динамики работоспособности в течение рабочего дня, недели, сезона. Двигательная активность и формирование здорового образа жизни. Здоровье человека как ценность. Мотивация самосохранения, самосовершенствования, мобильности, профессиональной успешности и укрепления здоровья.</p>
3	<p>Социально-биологические основы физической культуры</p>	<p>Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Техника безопасности, охрана труда, причины травматизма и их предупреждение на занятиях физической культурой и спортом. Физическое состояние человека и его основные компоненты: здоровье, физическое развитие, физическая подготовленность, работоспособность. Методы врачебного контроля и самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Развитие физических качеств. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Развитие и совершенствование физических качеств, необходимых как для активной двигательной деятельности, так и для прохождения воинской службы.</p> <p>Силовые способности и методика их совершенствования. Виды силовых способностей и их развитие. Средства, методы, методики воспитания силовых способностей. Способы оценки силовых способностей (атлетическая гимнастика)</p> <p>Скоростные способности и методика их совершенствования. Средства, методы, методики воспитания скоростных способностей (легкая атлетика, игровые виды спорта).</p> <p>Выносливость и методика её развития. Виды выносливости и их характеристика. Особенности</p>

		<p>проявления выносливости в двигательной деятельности. Гибкость и методика её совершенствования. Виды гибкости. Средства, методы и методики развития гибкости.</p> <p>Координационные способности и пути их совершенствования. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей.</p> <p>(Выполняются разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков. Составление комплексов упражнений (различных видов и направленности воздействия)).</p>
4	Средства физической культуры в регулировании работоспособности	<p>Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервноэмоционального и психофизического утомления, повышения эффективности учебного труда</p> <p>(Выполняются разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков. Составление комплексов упражнений (различных видов и направленности воздействия)).</p>
5	Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков	<p>Использование средств физического воспитания и методов спортивной тренировки для совершенствования индивидуального запаса двигательных умений, навыков и знаний в области физической культуры, необходимых для освоения избранной профессиональной деятельности. Методики и формы построения занятий в профессионально прикладной физической подготовке (ППФП). Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p> <p>(Выполняются разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой</p>

		выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков. Составление комплексов упражнений (различных видов и направленности воздействия)).
6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Характер содержания занятий. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.</p> <p>(Выполняются разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков. Составление комплексов упражнений (различных видов и направленности воздействия)).</p>

6. Методические рекомендации для проведения текущего контроля успеваемости/промежуточной аттестации по дисциплине

Текущий контроль успеваемости в рамках дисциплины проводится с целью определения степени освоения обучающимися основной профессиональной образовательной программы.

Текущий контроль успеваемости обучающийся проводится по каждой теме учебной дисциплины и включает контроль знаний на аудиторных и внеаудиторных занятиях в ходе выполнения самостоятельной работы.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в форме сдачи **зачёта**.

Зачёт сдается согласно расписанию и служит формой проверки учебных достижений обучающихся по всей программе учебной дисциплины и преследуют цель оценить учебные достижения за период изучения дисциплины.

ФОМ для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации представлены в составе ОПОП.

7. Методические рекомендации обучающимся по освоению дисциплины, в том числе для самостоятельной работы обучающихся

Приступая к изучению дисциплины, обучающимся необходимо ознакомиться с настоящей программой и внимательно изучить перечень знаний, умений, владений и компетенций, которые она формирует (см. п.3).

Для освоения дисциплины необходимо:

- посещение лекционных занятий, конспектирование лекций, изучение соответствующих разделов, глав, параграфов рекомендованных преподавателем учебников (см. список основной литературы в п.9 настоящей программы);

- своевременная подготовка к практическим занятиям и активное участие в них;
- систематическая самостоятельная работа.

От обучающихся требуется регулярное посещение лекционных занятий, на которых они получают необходимый теоретический минимум. Лекционные занятия формируют представление о взаимосвязи изучаемых разделов и тем дисциплины, ее междисциплинарных связях, культурном значении. На лекциях вводится терминологический минимум, рассматриваются основные элементы содержания изучаемых тем, объясняется значимость изучаемого материала для будущей профессиональной деятельности, общественной и частной жизни, что способствует повышению внутренней мотивации обучающихся к изучению дисциплины. Лекционные занятия проводятся с применением мультимедийных презентаций, что активизирует зрительную память обучающихся. Конспектирование лекций является обязательным. Конспект может быть полным или содержать реферативную запись рассматриваемых вопросов и выводы по каждому из них. Допускается составление опорных конспектов, отражающих лишь ключевые позиции рассматриваемого теоретического материала. Наличие конспекта обязательно, объем конспекта определяется самим обучающимся.

Учебный материал практического занятия направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта. Практические занятия программы реализуются на практических занятиях в учебных группах и предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Логическим продолжением аудиторных занятий является внеаудиторная самостоятельная работа, которая составляет значительную часть учебной работы по изучению дисциплины и овладению компетенциями. С целью правильной ее организации и повышения эффективности обучающимся рекомендуется пользоваться планами практических занятий и методическими рекомендациями по планированию и организации самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт», разработанными автором настоящей программы (в форме методических указаний и практикумов).

Готовясь к занятиям, следует ознакомиться с перечнем знаний, умений, владений и компетенций. Это необходимо для того, чтобы, завершив подготовку, обучающийся мог провести самоконтроль для установления владения/не владения знаниями, умениями, навыками и компетенциями.

Методические рекомендации по планированию и организации самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт» позволят обучающемуся правильно организовать режим своей учебной деятельности, распределить время. Ознакомление с вводными разделами методических рекомендаций будет полезно для общего понимания цели, задач, форм и содержания самостоятельной работы.

8. Перечень информационных технологий (комплект лицензионного и свободного ПО)

№	Название	(лицензия\свободное ПО)
1.	Windows 7	лицензия

2	Windows XP	лицензия
3	Paint.NET	свободное ПО
4	Система управления дистанционным обучением Moodle	свободное ПО
5	Информационно-правовые системы "Гарант" и "Консультант+"	свободное ПО для обучающихся
6	Microsoft office 2007	лицензия
7	Acrobat Reader DC	свободное ПО
8	Системы антивирусной защиты лаборатории Касперского	лицензия

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

а) основная литература

1. Виленский М. Я. Физическая культура : учебник / Виленский М. Я., Горшков А. Г. — Москва : КноРус, 2020. — 214 с.— URL: <https://book.ru/book/932719>. — ISBN 978-5-406-07424-4. — Текст : электронный.

б) дополнительная литература

1. Барчуков И.С. Физическая культура : учеб. пособие / И. С. Барчуков. – Москва : ЮНИТИ, 2003. – 255 с.
2. Занятия студентов оздоровительными упражнениями, развивающими выносливость (на примере ходьбы и бега) : метод рекомендации / сост. М.П. Мартынов. – Курск : Изд-во Курской ГСХА, 2012. - 20 с.
3. Лечебная физическая культура : учебник / под ред. С.Н.Попова [и др.]. – Москва : Академия, 2004. – 416 с.
4. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты : учебник / Л. П. Матвеев. – Санкт-Петербург : Лань, 2005. – 384 с.
5. Панкратьева О. В. Физическая культура : учеб. пособие / О. В. Панкратьева. – Курск : Курская ГСХА, 2011. – Режим доступа: Локальная сеть, электронный каталог Курской ГСХА.– Текст : электронный.
6. Твой олимпийский учебник : учеб. пособие / под ред. В.С. Родиченко и др. ; Олимпийский комитет России. – 26-е изд., перераб. и дополн. – Москва : Спорт, 2017. – 224 с.
7. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – Москва : Советский спорт, 2010. – 464 с.
8. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование : учеб. пособие / Г. С. Туманян. – Москва : Академия, 2009. – 336 с.
9. Физическая культура : курс лекций /сост. А. В. Володин. – Курск : Изд-во Курской ГСХА, 2014. – 58 с.

в) Интернет-ресурсы:

1. ВФСК ГТО : сайт – URL: <http://www.gto.ru>. – Текст : электронный.
2. История физической культуры и спорта : сайт. – URL: <https://vd.mpgu.su/stream.php?u=%DD%814I%AB%EC%DE%CB&f=8bddfadbdbcc273c bd87c88d3f03225f> – Текст : электронный.
3. Курская ГСХА, кафедра физической культуры и спорта : Видеохостинг YouTube Канал. – URL: <https://www.youtube.com/watch?v=ODf44ikFBto>. – Текст : электронный.

4. Министерство физической культуры и спорта РФ : сайт. – URL: <http://www.mfks.ru>.
– Текст : электронный.

г) Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. КиберЛенинка : научная электронная библиотека : сайт.- URL: <https://cyberleninka.ru/>. — Текст : электронный.
2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU : сайт. – URL: <https://www.elibrary.ru>. – Текст : электронный.

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

№ п/п	Наименование учебных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность учебных помещений для самостоятельной работы
1.	Учебная аудитория для проведения учебных занятий: Г-236	<i>Основное оборудование:</i> столы-парты – 30 шт; стол – 1 шт; стулья – 2 шт; экран – 1 шт; трибуна – 1 шт; доска – 1шт; проектор – 1 шт. <i>Переносное оборудование:</i> ноутбук с необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения.
2.	Спортивно-тренировочный комплекс Курской ГСХА. (Спортивный зал №1)	<i>Основное оборудование:</i> гимнастические скамьи – 10 шт; стенка шведская – 7 шт; сетка волейбольная – 1 шт; стойки волейбольные – 1 пара; мячи волейбольные – 4 шт; мячи баскетбольные – 2 шт; мячи футбольные – 2 шт; щит баскетбольный – 1 пара.
3.	Спортивно-тренировочный комплекс Курской ГСХА. (Спортивный зал №2)	<i>Основное оборудование:</i> гимнастические скамьи – 10 шт; стенка шведская – 9 шт; сетка волейбольная – 1 шт; стойки волейбольные – 1 пара; перекладина – 1 шт; мячи волейбольные – 4 шт; мячи баскетбольные – 3 шт; мячи футбольные – 3 шт; щит баскетбольный – 1 пара; теннисные столы – 2 шт; теннисные ракетки – 4 пары; теннисные мячи – 2 упак; тренажеры – 9 шт; бревно – 1 шт.
4.	Помещение для самостоятельной работы Г-250 (компьютерный класс) с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду академии.	<i>Основное оборудование:</i> персональные компьютеры с необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения – 12 шт., столы – 12 шт., стулья – 12 шт., доска металлическая – 1 шт,
5.	Помещение для самостоятельной работы библиотека с возможно-	<i>Основное оборудование:</i> персональные компьютеры с необходимым комплектом лицен-

стью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду академии	зионного и свободно распространяемого программного обеспечения и выходом в Интернет – 12 шт., столы – 12 шт., стулья – 12 шт.
--	---

11. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья учитываются их индивидуальные психофизические особенности. Обучение инвалидов осуществляется также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии).

Для лиц с нарушением слуха возможно предоставление учебной информации в визуальной форме (краткий конспект лекций; тексты заданий, напечатанные увеличенным шрифтом), на аудиторных занятиях допускается присутствие ассистента, а также сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков. Текущий контроль успеваемости осуществляется в письменной форме: обучающийся письменно отвечает на вопросы, письменно выполняет практические задания. Доклад (реферат) также может быть представлен в письменной форме, при этом требования к содержанию остаются теми же, а требования к качеству изложения материала (понятность, качество речи, взаимодействие с аудиторией и т. д.) заменяются на соответствующие требования, предъявляемые к письменным работам (качество оформления текста и списка литературы, грамотность, наличие иллюстрационных материалов и т.д.). Промежуточная аттестация для лиц с нарушениями слуха проводится в письменной форме, при этом используются общие критерии оценивания. При необходимости время подготовки к ответу может быть увеличено.

Для лиц с нарушением зрения допускается аудиальное предоставление информации, а также использование на аудиторных занятиях звукозаписывающих устройств (диктофонов и т.д.). Допускается присутствие на занятиях ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь. Текущий контроль успеваемости осуществляется в устной форме. При проведении промежуточной аттестации для лиц с нарушением зрения тестирование может быть заменено на устное собеседование по вопросам.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, на аудиторных занятиях, а также при проведении процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации могут быть предоставлены необходимые технические средства (персональный компьютер, ноутбук или другой гаджет); допускается присутствие ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь (занять рабочее место, передвигаться по аудитории, прочитать задание, оформить ответ, общаться с преподавателем).