

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Дмитриев Николай Николаевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 17.06.2022 09:16:14  
Уникальный программный ключ:  
f7c6227919e4cdbfb4d7b682991f8553b37cafbd

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ИРКУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
имени А.А. ЕЖЕВСКОГО

Кафедра физической культуры и спорта

Утверждаю:

Зав. кафедрой ФКиС



А. И. Ракоца

«24» июля 2020 г

Рабочая программа дисциплины  
Физическая культура и спорт

Направление подготовки (специальность)

35.03.01 Лесное дело

Направленность (профиль) Лесное дело

(уровень – бакалавриата)

Форма обучения: очная/заочная

1 курс, семестр 1/ 1 курс

Молодежный 2020

## **1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:**

**Целью** физического воспитания студентов вузов является 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.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных **задач**:

- 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 воспитательного процесса мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- усвоение знаний основных норм, которые российское общество выработало на основе таких ценностей как: труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек (то есть, в усвоении ими социально значимых знаний);
- развитие позитивных отношений к этим общественным ценностям (то есть в развитии их социально значимых отношений);
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре, овладение способностью приобретать новые знания, используя современные образовательные и информационные технологии;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- совершенствование спортивного мастерства студентов.

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в основную часть Блока 1 учебного плана.

Приступая к изучению данной дисциплины, студент должен иметь базовые знания курса физической культуры и спорта в объеме среднего общего образования. Свои образовательные и развивающие функции «Физическая культура и спорт» наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания,

который опирается на основные обще дидактические принципы сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

Именно этими принципами пронизано все содержание данной Рабочей программы по дисциплине «Физическая культура и спорт», которая тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности.

Все это в целом находит свое отражение в психофизической надежности будущего специалиста, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

Знания и умения, полученные в результате освоения дисциплины «Физическая культура и спорт», являются необходимыми для изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

Дисциплина изучается на 1 курсе в 1 семестре (ОФО), 1 курс (ЗФО).

### **3. ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ)**

Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций:

<b>Код компетенции</b>	<b>Результаты освоения ОП</b>	<b>Индикаторы компетенции</b>	<b>Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине</b>
<b>УК-7</b>	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной специальной и профессиональной деятельности	ИД-1 <sub>ук-7</sub> Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	<b>знать:</b> основные методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни, психофизиологические основы учебного труда; <b>уметь:</b> использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, здорового образа жизни, самостоятельно анализировать литературу по физической культуре;

			<p><b>владеть:</b> способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной, профессиональной деятельности, соблюдения норм здорового образа жизни.</p>
		<p>ИД-2<sub>ук-7</sub> Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p>	<p><b>знать:</b> основные методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной нормы здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;</p> <p><b>уметь:</b> использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной деятельности, здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности, самостоятельно анализировать литературу по физической культуре;</p> <p><b>владеть:</b> способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной деятельности, соблюдения здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной</p>

#### **4. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Обучение по дисциплине лиц, относящихся к категории инвалидов, и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

В случае возникновения необходимости обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья в Университете предусматривается создание специальных условий, включающих в себя использование специальных образовательных программ, методов воспитания, дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую

техническую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания Университета и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

При получении высшего образования обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются бесплатно учебная литература, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

С учетом особых потребностей обучающимся с ограниченными возможностями здоровья обеспечивается предоставление учебных, лекционных материалов в электронном виде.

## **5. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 ч.), общий объем 72 часа.

### **5.1. Объем дисциплины и виды учебной работы:**

### **5.2. Очная форма обучения: Семестр 1, вид отчетности – зачет (1 семестр).**

Вид учебной работы	Объем часов / зачетных единиц	Объем часов / зачетных единиц	
		1 семестр	2 семестр
	всего	72	
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	<b>72/2</b>	<b>72</b>	
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего)</b>	<b>72/2</b>	<b>72</b>	
в том числе:	-		
Лекции (Л)	-		
Практические занятия (ПЗ)	72/2	72/2	
Лабораторные работы (ЛР)	-		
<b>Самостоятельная работа:</b>	-		
Курсовой проект (КП)	-		
Курсовая работа (КР)	-		
Расчетно-графическая работа (РГР)	-		
Реферат (Р)	-		
Эссе (Э)	-		
Контрольная работа	-		
Самостоятельное изучение разделов	-		
Самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к лабораторным и практическим занятиям, коллоквиумам, рубежному контролю и т.д.)	-		
Подготовка и сдача экзамена			
Подготовка и сдача зачета			

### 5.3. Заочная форма обучения: 2 курс вид отчетности – зачет.

Вид учебной работы	Объем часов / зачетных единиц	Объем часов / зачетных единиц
	всего	1 курс
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	<b>72/2</b>	<b>72/2</b>
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего)</b>	<b>72/2</b>	<b>72/2</b>
в том числе:	-	-
Лекции (Л)	-	-
Практические занятия (ПЗ)	4	4
Лабораторные работы (ЛР)	-	-
<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>68</b>	<b>68</b>
Курсовой проект (КП)	-	-
Курсовая работа (КР)	-	-
Расчетно-графическая работа (РГР)	-	-
Реферат (Р)	-	-
Эссе (Э)	-	-
Контрольная работа	-	-
Самостоятельное изучение разделов	-	-
Самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к лабораторным и практическим занятиям, коллоквиумам, рубежному контролю и т.д.)	68	-
Подготовка и сдача экзамена		
Подготовка и сдача зачета		

## 6. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1. Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества часов и видов учебных занятий:

#### 6.1.1. Очная форма обучения:

№ п/п	Раздел дисциплины (тема)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную и трудоемкость (в часах)				Формы текущей, промежуточной аттестации
		Лекции (Л)	Практ (семинарские)	лаборат. работы (ЛР)	самост. работа (СРС)	
<b>1 семестр</b>						
	<b>1. Практические занятия с использованием методических материалов</b>		<b>16</b>			

1.1	<i>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</i> Воспитание личности студентов, усвоение знаний основных норм, которые российское общество выработало на основе таких ценностей как: труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек (то есть, в усвоении ими социально значимых знаний).		2			опрос
1.2	<i>Социально-биологические основы физической культуры.</i> Развитие позитивных отношений к этим общественным ценностям (то есть в развитии их социально значимых отношений).		2			
1.3	Основы здорового образа жизни.		2			
1.4	Психофизиологические основы учебного труда.		2			
1.5	Организационно-методическое занятие.		2			
1.6	Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (бег, ходьба).		2			
1.7	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств ФК для их направленной коррекции.		2			
1.8	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью.		2			
	<b>2. Практический (учебно-тренировочные занятия)</b>		<b>56</b>			
2.1	Легкая атлетика		20			Контрольные и зачетные нормативы
2.2	Общефизическая подготовка		16			
2.3	Спортивные игры		20			
	<b>ИТОГО за 1 курс</b>		<b>72</b>			<b>Зачет</b>
	<b>Итого по дисциплине</b>				<b>72</b>	

### 6.1.2. Заочная форма обучения:

№ п/п	Раздел дисциплины (тема)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную и трудоемкость (в часах)				Формы текущей, промежуточной аттестации
		Лекции (Л)	Практ (семинарские)	лаборат. работы (ЛР)	самост. работа (СРС)	
<b>1 курс</b>						
	<b>1. Практические занятия с использованием методических материалов</b>		<b>4</b>			
1.1	<i>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</i> Воспитание личности студентов, усвоение знаний основных норм, которые российское общество выработало на основе таких ценностей как: труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек (то есть, в усвоении ими социально значимых знаний).		0,5			опрос
1.2	<i>Социально-биологические основы физической культуры.</i> Развитие позитивных отношений к этим общественным ценностям (то есть в развитии их социально значимых отношений).		0,5			
1.3	Основы здорового образа жизни.		0,5			
1.4	Психофизиологические основы учебного труда.		0,5			
1.5	Организационно-методическое занятие.		0,5			
1.6	Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (бег, ходьба).		0,5			
1.7	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств ФК для их направленной коррекции.		0,5			
1.8	Методика составления индивидуальных программ		0,5			



	физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью.					
	<b>2. Практический (учебно-тренировочные занятия)</b>				<b>68</b>	
2.1	Легкая атлетика				24	Контрольные и зачетные нормативы
2.2	Общефизическая подготовка				22	
2.3	Спортивные игры				22	
	<b>ИТОГО за 1 курс</b>				68	<b>Зачет</b>
	<b>Итого по дисциплине</b>				<b>72</b>	

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 7.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины:

#### 7.1.1. Основная литература:

1. Физическая культура в вузе: учебно-методическое пособие. [Электронный ресурс]. - Оренбург: ФГБОУ ВПО Оренбургский государственный аграрный университет, 2016. - 84 с.; нет. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/376984>

2. Небытова, Л.А. Физическая культура: учебное пособие [Электронный ресурс] / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова. - Ставрополь: изд-во СКФУ, 2017. - 269 с. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/642436>.

#### 7.1.2. Дополнительная литература:

1. Ракоца А.И. Эффективность методики учебно-тренировочного процесса спортсменов полиатлонистов с использованием контроля их функционального состояния [Электронный ресурс]: учеб. пособие для высш. и сред. учеб. заведений / А. И. Ракоца, В. А. Бомин. - Иркутск: Мегалит, 2017. - 113 с. - Режим доступа: [http://195.206.39.221/fulltext/i\\_004542.pdf](http://195.206.39.221/fulltext/i_004542.pdf).

2. Нестерец О.Ю. Особенности занятий лечебной физической культурой [Электронный ресурс]: учеб. пособие для вузов / О. Ю. Нестерец, В. А. Бомин, А. И. Ракоца. - Иркутск: Мегалит, 2018. - 97 с. - Режим доступа: [http://195.206.39.221/fulltext/i\\_029961.pdf](http://195.206.39.221/fulltext/i_029961.pdf).

3. Бомин В.А. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: учеб. пособие для методико-практ. самостоятельной работы студентов / В. А. Бомин [и др.]. - Иркутск: Изд-во ИрГАУ, 2019. - 141 с. - Режим доступа: [http://195.206.39.221/fulltext/i\\_030790.pdf](http://195.206.39.221/fulltext/i_030790.pdf).

4. Бомин В.А. Элективные курсы по физической культуре [Электронный ресурс]: учеб. пособие для методико-практ. самостоятельной работы студентов / В. А. Бомин [и др.]. - Иркутск: Изд-во ИрГАУ, 2019. - 56 с. - Режим доступа: [http://195.206.39.221/fulltext/i\\_030791.pdf](http://195.206.39.221/fulltext/i_030791.pdf).

5. Бомин, В. А. Организация занятий физической культурой и спортом студентов [Электронный ресурс]: учеб. пособие для вузов и сред. учеб. заведений / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб. - Иркутск: Изд-во ИрГАУ, 2019. - 322 с. - Режим доступа: [http://195.206.39.221/fulltext/i\\_030811.pdf](http://195.206.39.221/fulltext/i_030811.pdf).

## 7.2. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине:

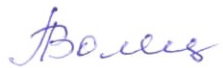
№ п/п	Наименование программного обеспечения	Договор №, дата, организация
<b>Лицензионное программное обеспечение</b>		
1	Microsoft Windows 7	Акт на передачу прав Н-0005792 от 08.06.2011 года
2	Microsoft Office 2010	
3	Kaspersky Business Space Security Russian Edition	
<b>Свободно распространяемое программное обеспечение</b>		
1	LibreOffice 6.3.3	
2	Adobe Acrobat Reader	
3	Mozilla Firefox 83.x	
4	Opera 72.x	
5	Google Chrome 86.x.	

## 8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий и др. объектов для проведения учебных занятий	Основное оборудование	Форма использования
1	664038, Иркутская область, район, Молодежный, Иркутский ГАУ, ауд. 119	<b>Специализированная мебель:</b> парты ученическая - 1 шт. <b>Технические средства обучения:</b> борцовские ковры, мешок боксерский, груша резиновая, маты гимнастические.	Для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации
2	664038, Иркутская область, район, Молодежный, Иркутский ГАУ, ауд. 120	<b>Специализированная мебель:</b> парты ученическая - 1 шт. <b>Технические средства обучения:</b> силовые тренажеры, тренажер многофункциональный Body Solyd, подставка для штанги, гантели, гриф для штанги, гири, грифы гантельные, диски обрешиненные.	Для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации
3	664038, Иркутская область, Иркутский	<b>Специализированная мебель:</b> стол преподавателя - 1 шт., стулья - 3	Для проведения практических занятий,

	район, посёлок Молодежный, Иркутский ГАУ, ауд. 319	шт. <b>Технические средства обучения:</b> Мультимедийный проектор Optoma X302, ноутбук Asus P55VA, экран на треноге, дорожка беговая AeroFit, велотренажер КРТ вертикальный, магнитный B22300-С, велоэллипсоид Larsen FB1032М, тренажер эллиптический Ketler Vito М, Бенч КРТ, мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные), табло настенное, щит баскетбольный, стойка волейбольная.	групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации
3	664038, Иркутская область, район, посёлок Молодежный, Иркутский ГАУ, ауд. 303 «Научно-библиографический отдел»	<b>Специализированная мебель:</b> стол - 11 шт.; стул - 11 шт. <b>Технические средства обучения:</b> 11 персональных компьютеров подключенных к сети "Интернет" и доступом в электронную информационно-образовательную среду ФГБОУ ВО Иркутского ГАУ и электронно-библиотечную систему (электронной библиотеки); сканер CanoScan LIDE 110 - 2 шт.; принтер HP Lazer Jet P 2055 - 1 шт.; принтер HP Lazer Jet M 1132 MFP - 1 шт.	Для самостоятельной работы

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 35.03.01 Лесное дело, профиль Лесное дело.

Программу составил:  Голец Александр Владимирович

Программа одобрена на заседании кафедры физической культуры и спорта  
Протокол № 11 от «24» июля 2020 г.

  
Заведующий кафедрой Ракоца А.И.