

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Дмитриев Николай Николаевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 17.06.2023 09:26:24
Уникальный программный ключ:
f7c6227919e4cdbfb4d7b682991f8553b37cafb

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

Кафедра физической культуры и спорта

Утверждаю:

И.о.зав. кафедрой ФКиС

—  А. И. Ракоца

«31» мая 2019 г

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

Направление подготовки (специальность) 35.03.04 Агрономия

Профиль Технологии производства продукции растениеводства

(уровень – бакалавриата)

Форма обучения: очная/заочная

1 курс, семестр 1/ 2 курс

Молодежный 2019

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 мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- 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 базовую 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 очной форме обучения на - 1 курсе в 1 семестре и заочной форме обучения – на 2 курсе.

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:

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

		<p>ИД-2_{ук-7} Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p>	<p>знать: основные методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной нормы здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;</p> <p>уметь: 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</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), оказы-

вающего 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		Объем часов / зачетных единиц		Объем часов / зачетных единиц	
		1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр
	все-го	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр
Общая трудоемкость дисциплины	72/2						
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего)	72/2						

в том числе:	-						
Лекции (Л)	-						
Практические занятия (ПЗ)	72/2	72/2					
Лабораторные работы (ЛР)	-						
Самостоятельная работа:	-						
Курсовой проект (КП) ¹	-						
Курсовая работа (КР) ²	-						
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 ²							
Подготовка и сдача зачета							

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

¹

²

Вид учебной работы	Объем часов / зачетных единиц			
	всего	1 курс	2 курс	3 курс
Общая трудоемкость дисциплины	72/2		72/2	
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего)	72/2		72/2	
в том числе:	-		-	
Лекции (Л)	-		-	
Практические занятия (ПЗ)	4		4	
Лабораторные работы (ЛР)	-		-	
Самостоятельная работа:	68		68	
Курсовой проект (КП) ³	-		-	
Курсовая работа (КР) ⁴	-		-	
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 ²				
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 (<i>тема</i>)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную и трудоемкость (<i>в часах</i>)				Формы текущей, промежуточной аттестации
		Лекции (Л)	Практ (семинарск)	лаборат. работы	самост. работа (СРС)	
1	2	5	6	7	8	9
1 семестр						
	1. Практические занятия с использованием методических материалов					
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.		2			Опрос
2			2			Опрос

3	Социально-биологические основы физической культуры.		2			Опрос
4	Основы здорового образа жизни.		2			Опрос
5	Психофизиологические основы учебного труда.		2			Опрос
6	Организационно-методическое занятие.		2			Опрос
7	Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (бег, ходьба).		2			Опрос
8	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств ФК для их направленной коррекции. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью.		2			Опрос
9	4. Практический (учебно-тренировочные занятия) Легкая атлетика		20			Контрольные и зачетные нормативы
10	Общефизическая подготовка		16			Контрольные и зачетные нормативы
11	Спортивные игры		20			Контрольные и зачетные нормативы
	ИТОГО за 1 курс		72			Зачет
	Итого по дисциплине		72			

6.1.2. Заочная форма обучения:

№ п/п	Раздел дисциплины (<i>тема</i>)	Виды учебных занятий, включая самостоятель- ную и трудоемкость (<i>в часах</i>)				Формы те- кущей, промежу- точной ат- тестации
		Лекции (Л)	Практ (семинарк лаборат. работы	самост. работа (СРС)		
1	2	5	6	7	8	9
2 курс						
	1. Практические занятия с использованием методических материалов					
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.		2			Опрос
2	Социально-биологические основы физической культуры.		2			Опрос
	2. Практический (учебно-тренировочные занятия)					
3	Общезначительная подготовка				68	
	Итого за 2 курс		4		68	зачёт
	Итого по дисциплине		72			

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

7.1.1. Основная литература:

1. 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.: нет. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/642436>. - Б. ц. Физическая культура: учебное пособие [Элек-

тронный ресурс] / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова. - Ставрополь: изд-во СКФУ, 2017. - 269 с.: нет. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/642436>. - Б. ц.

2. 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>. - ISBN 978-5-88838-951-5: Б. ц.

7.1.2. Дополнительная литература:

1. Бомин, В.А. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс] : учеб. пособие для методико-практ. самостоятельной работы студентов / В. А. Бомин [и др.]; Иркут. гос. аграр. ун-т им. А. А. Ежевского. - Электрон. текстовые дан. - Иркутск: Изд-во ИрГАУ, 2019. - 141 с. - (Электронная библиотека ИрГАУ). - Загл. с титул. экрана. - Библиогр.: с. 135-141. - Б. ц.

2. Бомин, В.А. Элективные курсы по физической культуре [Электронный ресурс]: учеб. пособие для методико-практ. самостоятельной работы студентов / В. А. Бомин [и др.]; Иркут. гос. аграр. ун-т им. А. А. Ежевского. - Электрон. текстовые дан. - Иркутск: Изд-во ИрГАУ, 2019. - 56 с. - (Электронная библиотека ИрГАУ). - Загл. с титул. экрана. - Библиогр.: с. 50-56. - Б. ц.

3. Бомин, Вадим Анатольевич (кандидат педагогических наук). 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; Иркут. гос. аграр. ун-т им. А. А. Ежевского. - Электрон. текстовые дан. - Иркутск: Изд-во ИрГАУ, 2019. - 322 с.: ил. - (Электронная библиотека ИрГАУ). - Загл. с титул. экрана. - Библиогр.: с. 316-322. - Б. ц.

4. Нестерец, О.Ю. Особенности занятий лечебной физической культурой [Электронный ресурс] : учеб. пособие для вузов / О. Ю. Нестерец, В. А. Бомин, А. И. Ракоца ; Иркут. гос. аграр. ун-т им. А. А. Ежевского. - Электрон. текстовые дан. - Иркутск : Мегапринт, 2018. - 97 с.: ил. - (Электронная библиотека ИрГАУ). - Загл. с титул. экрана. - Библиогр.: с. 92-97. - Б. ц.

5. 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; Иркут. гос. аграр. ун-т им. А. А. Ежевского, Иркут. гос. мед. ун-т. - Электрон. текстовые дан. - Иркутск: Мегапринт, 2017. - 113 с. - (Электронная библиотека ИрГАУ). - Загл. с титул. экрана. - Библиогр.: с. 89-110. - Б. ц.

7.1.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины: <http://www.derjivasport.ru/about.html>

7.1.3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине:

1. Татаринов, В. И. Настольный теннис. Правила игры [Электронный ресурс]. / В. И. Татаринов.- 2013.- 41 с.- Электрон. текстовые дан. // Руконт: электронно-библиотечная система.- Режим доступа: <http://rucont.ru/efd/208289?cldren=0>

2. Топография [Электронный ресурс] : методические рекомендации для студентов очной и заочной форм обучения по курсам «Спортивное ориентирование» и «Туризм» / А.А. Головкина, Е.Н. Червякова .- Шуя : ФГБОУ ВПО "ШГПУ", 2009.- 32 с.- Электрон. текстовые дан. // Руконт: электронно-библиотечная система.- Режим доступа: <http://rucont.ru/efd/208637?cldren=0>

3. Физическая культура. Раздел: Русская лапта [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / М. Е. Погадаев, В. В. Плотников .- Уфа : УГАЭС, 2009.- 44 с.- Электрон. текстовые дан. // Руконт: электронно-библиотечная система.- Режим доступа: <http://rucont.ru/efd/143811?cldren=0>

4. Физическая реабилитация [Электронный ресурс] : Методические рекомендации для подготовки к семинарским и практическим занятиям и для самостоятельного изучения дисциплины по специальности 032103.65 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм». - М.: РГУФКСМиТ, 2012.- 46 с.- Электрон. текстовые дан. // Руконт: электронно-библиотечная система.- Режим доступа: <http://rucont.ru/efd/202923?cldren=0>

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

В процессе лекционных и практических занятий используется следующее лицензионное программное обеспечение и информационные справочные системы:

№ п/п	Наименование программного обеспечения	Договор №, дата, организация
1	2	3
Лицензионное программное обеспечение		
1	Microsoft Windows Vista Business Russian Upgrade Academic OPEN No Level (апгрейд операционной системы)	лицензии: № 44217759, 44667904, 43837216, 44545018, 44545016
2	Microsoft Office 2007 (пакет офисных приложений Майкрософт)	лицензии: № 44217759, 44667904, 43837216, 44545018, 44545016, 44217780
Свободно распространяемое программное обеспечение		
1	Adobe Acrobat Reader DC	
2	Архиватор 7-zip	
3	Браузер Mozilla Firefox.	

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

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов	Оснащенность оборудованных учебных кабинетов	Форма использования

1	Учебная аудитория ауд. 319	<p>Специализированная мебель: стол преподавателя - 7 шт., стулья - 13 шт.,</p> <p>Технические средства обучения: Мультимедийный проектор Optoma X302, монитор 19" SAMSUNG 19C 200N, моноблок iRU 309, ноутбук Asus P55VA, принтер HP Laser Jet P2055, сканер Canon anoScan LIDE 110, системный блок Celerob 1800, экран проекционный Classic Solution Луга, экран на треноге, дорожка беговая AeroFit, табло настенное, щит баскетбольный, стойка волейбольная, стеллаж комбинированный, учебно-наглядные пособия.</p>	Для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации.
2	Учебная аудитория 119	<p>Специализированная мебель: парта ученическая - 1 шт.</p> <p>Технические средства обучения: бенч КРТ, велоэллипсоид Larsen FB1032M, дорожка беговая КРТ электрическая KP-4100Q, подставка для штанги, тренажер многофункциональный Body Solyd, тренажер эллиптический КРТ магнитный, тренажер силовой.</p>	Для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации.
3	Учебная аудитория 120	<p>Специализированная мебель: парта ученическая - 1 шт.,</p> <p>Технические средства обучения: велотренажер КРТ вертикальный, магнитный B22300-C, тренажер эллиптический Ketler Vito M.</p>	Для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации.
4	Аудитория 303 Научно-библиографический отдел	<p>Специализированная мебель: Стол - 11 шт.; Стул - 11 шт.</p> <p>Технические средства обучения: 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 Laser Jet P 2055 - 1 шт.; Принтер HP Laser Jet M 1132 MFP - 1 шт.</p>	Для самостоятельной работы студентов

1 курс, 1 семестр

Практические занятия – 72 часа. Зачет.

Текущие аттестации: опрос, контрольные и зачетные нормативы.

Распределение баллов по разделам (модулям) в 1 семестре

Раздел дисциплины	Максимальный балл	Сроки
Раздел 1. Практические занятия с использованием методических материалов	40	
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	5	1 неделя
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.	5	2 неделя
Тема 3. Основы здорового образа жизни.	5	3 неделя
Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда.	5	4 неделя
Тема 5. Организационно-методическое занятие.	5	5 неделя
Тема 6. Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (бег, ходьба).	5	6 неделя
Тема 7. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств ФК для их направленной коррекции.	5	7 неделя
Тема 8. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью.	5	8 неделя
Раздел 2. Практический (учебно-тренировочные занятия)	20	
Тема 9. Легкая атлетика	10	1-6 неделя
Тема 10. Общефизическая подготовка	10	7-15 неделя
Итого	60	
Сумма баллов для допуска к зачету	от 40	
Итоговый рейтинговый балл	от 0 до 100	

Распределение баллов по видам работ

Вид работы	Единица измерения	Премиальные баллы
Активность на практическом занятии	семестр	0 - 5

Посещение занятий	семестр	0 - 5
Внеаудиторная работа, участие в физкультурно-оздоровительных, спортивных мероприятиях	семестр	0 –20
Участие в конференциях, конкурсах	одно участие	0 – 10
Итого		до 40
Зачет	15-40	

Определение итоговой оценки по дисциплине

По результатам работы в семестре студент может получить автоматически зачет при условии, если он набрал более 50 баллов. Если студент набрал менее 40 баллов, то он не допускается к зачету. Неуспевающим студентам предоставляется возможность ликвидировать задолженность (в зависимости от причины неуспеваемости) в предусмотренные кафедрой и деканатом сроки.

Интервал баллов рейтинга	Оценка
Меньше 50	неудовлетворительно
51 - 70	удовлетворительно
71 - 90	хорошо
91 - 100	отлично

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 35.03.04 Агрономия профиль Технологии производства продукции растениеводства

Программу составил:

Бомин Вадим Анатольевич

Программа одобрена



нии кафедры физической культуры и спорта

Протокол № 8 от «31» мая 2019 г.

И. о. Заведующего кафедрой



Ракоца А.И.