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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00861D77F7F654DB91BE53EB1C33DC7D39
Владелец: Дмитриев Андрей Владимирович
Действителен: с 16.07.2026 до 09.10.2027

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной
работе, доцент
_____ А.В. Дмитриев
« 21 » мая 2026 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

Казань – 2026 г.

Составитель: доцент, к.б.н., доцент Елистратов Д.Е.
Должность, ученая степень, ученое звание Ф.И.О.

Рабочая программа обсуждена и одобрена на заседании кафедры физического воспитания «24» апреля 2026 года (протокол №8).

Заведующий кафедрой:
к.с.-х..н. Мануров И.М.
Должность, ученая степень, ученое звание Ф.И.О.

Рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии Института механизации и технического сервиса №9 от «30» апреля 2026 года

Председатель методической комиссии:
доцент, к.т.н. Зиннатуллина А.Н.
Должность, ученая степень, ученое звание Ф.И.О.

Согласовано:
Директор Медведев В.М.
Ф.И.О.

Протокол ученого совета института № 8 от «5» мая 2026 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.	***Знать:*** средства и методы для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности ***Уметь:*** использовать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, физического самосовершенствования, формирование здорового образа и стиля жизни ***Владеть:*** средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической куль-туры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности
УК-7.2	Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной 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 зачетныхединицах 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.

Таблица 3.1 - Распределение фонда времени по семестрам и видам занятий

Вид учебных занятий	Очная форма	Очно-заочная форма
	Семестр 1	Семестр 1
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего, час**)** в том числе:	**35**	**9**
- лекции, час в том числе в виде практической подготовки, час	34 0	8 0
- зачет, час	1	1
Самостоятельная работа обучающихся (всего, **час)** в том числе:	**37**	**63**
- выполнение контрольных работ, час	0	0
- подготовка к зачету, час	37	63
Общая трудоемкость час	**72**	**72**
з.е.	**2**	**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 академических часах)

№ темы	Раздел дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость							
		лекции		практические работы		всего аудиторных часов		самостоятельная работа	
		очно	очно-заочно	очно	очно-заочно	очно	очно-заочно	очно	очно-заочно
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	
8	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

№	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				
Лекционный курс					
1.1	Тема лекции 1. Физическая культура как часть общечеловеческой культуры. Спорт как часть физической культуры.	2	0		
2	Раздел 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания				
Лекционный курс					

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

9.1	Тема лекции 1. Физиологическая характеристика мышечной силы. Физиологическая характеристика быстроты и выносливости	2	0		
9.2	Тема лекции 2. Физиологическая характеристика ловкости. Физиологическая характеристика гибкости	2	0		
10	Раздел 10. Физиологические закономерности при занятиях спортом				
Лекционный курс					
10.1	Тема лекции 1. Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии и оценки, дневник самоконтроля	2	0		
10.2	Тема лекции 2. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, упражнений-тестов для оценки физического состояния организма и физической подготовленности	2	0		
	Итого	34	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/
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	1. Операционная система Microsoft Windows 7 Enterprise для образовательных организаций; 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.