



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 физическое воспитание



УТВЕРЖДАЮ
Первый проректор-
проректор по учебно-
воспитательной работе, проф.
Б.Г. Зиганшин
2019г.

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

Направление подготовки
35.03.07 Технология производства и переработки
сельскохозяйственной продукции

Направленность (профиль) подготовки
Технология производства и переработки
продукции животноводства

Уровень
бакалавриата

Форма обучения
заочная

Год поступления обучающихся: 2019

Казань - 2019

Составители: Ванюшин Юрий Сергеевич, д.б.н., профессор
Хайруллин Ранис Рафкатович, к.б.н., доцент
Федоров Николай Александрович, к.б.н., доцент

Рабочая программа обсуждена и одобрена на заседании кафедры «Физическое воспитание» 22 апреля 2019 года (протокол № 9)

Заведующий кафедрой, д.б.н., проф. Ванюшин Ю.С.

Рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии Института механизации и технического сервиса 24 апреля 2019 г. (протокол №9)

Пред. метод. комиссии, к.т.н., доцент Лукманов Р.Р.

Согласовано:
Директор Института механизации
и технического сервиса,
д.т.н., профессор

Яхин С.М.

Протокол ученого совета ИМ и ТС № 8 от 25 апреля 2019 г.

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате освоения ОПОП бакалавриата по направлению обучения 35.03.07 «Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции», по дисциплине «Физическая культура и спорт», обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения:

Таблица 1.1 – Требования к результатам освоения дисциплины

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		
ИК-2. УК-7	Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих 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 здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. Владеть: средствами и методами здоровьесберегающих технологий для реализации конкретной профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина относится к дисциплинам обязательной части блока Б1 «Физическая культура и спорт». Изучается на I курсе при заочной форме обучения.

Изучение дисциплины предполагает параллельное освоение следующей дисциплины учебного плана: «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 зачетные единицы, 72 часа.

Таблица 3.1 - Распределение фонда времени по семестрам и видам занятий

Вид учебных занятий	Очное обучение						Заочное обучение
	I сем	II сем	III сем	IV сем	V сем	VI сем	I курс
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего, час)	-	-	-	-	-	-	9
в том числе:							
лекции, час	-	-	-	-	-	-	8
лабораторные, час	-	-	-	-	-	-	-
практические занятия, час	-	-	-	-	-	-	-
зачет, час	-	-	-	-	-	-	1
Самостоятельная работа обучающихся (всего, час)	-	-	-	-	-	-	63
в том числе:							
- подготовка к лабораторным занятиям, час	-	-	-	-	-	-	-
- работа с тестами и вопросами для самоподготовки, час	-	-	-	-	-	-	59
- выполнение курсового проекта, час	-	-	-	-	-	-	-
- подготовка к зачету, час	-	-	-	-	-	-	4
Общая трудоемкость	час	-	-	-	-	-	72
	зач. ед.						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		лаб. работы		всего ауд. часов		самост. работа	
		очно	заочно	очно	заочно	очно	заочно	очно	заочно
1	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	-	2	-	-	-	2	-	2
2	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	-	2	-	-	-	2	-	4
3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	-	2	-	-	-	2	-	3
4	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	-	-	-	-	-	-	-	8
5	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП)	-	-	-	-	-	-	-	6
6	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	-	-	-	-	-	-	-	6
7	Разминка и ее значение для занимающихся физическими упражнениями и спортом	-	-	-	-	-	-	-	6
8	Физиологические характеристики состояний организма при спортивной деятельности	-	-	-	-	-	-	-	10
9	Физиологическая характеристика двигательных качеств	-	2	-	-	-	2	-	10

10	Физиологические закономерности при занятиях спортом	-	-	-	-	-	-	-	8
Итого		-	8	-	-	-	8	-	63

Таблица 4.2 - Содержание дисциплины, структурированное по разделам и темам (в академических часах)

№	Содержание раздела (темы) дисциплины	Время, ак.час	
		Заочное обучение	Очное обучение
1.	Раздел 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента		
<i>Лекции</i>			
1.1	Тема лекции 1. Физическая культура как часть общечеловеческой культуры. Спорт как часть физической культуры.	1	-
1.2	Тема лекции 2. Составляющие физической культуры: физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие. Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях.	1	-
2.	Раздел 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания		
<i>Лекции</i>			
2.1	Тема лекции 1. Основные понятия социально-биологической основы ФК.	1	-
2.2	Тема лекции 2. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Возрастная периодизация.	1	-
3.	Раздел 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья		
<i>Лекции</i>			
3.1	Тема лекции 1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии	0,5	-
3.2	Тема лекции 2. Здоровый образ жизни и его составляющие	0,5	-
3.3	Тема лекции 3. Влияние здорового образа жизни на социальную жизнь и материальное благополучие человека	0,5	-
3.4	Тема лекции 4. Здоровый стиль жизни – это здоровое долголетие	0,5	-
4.	Раздел 4. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий		
<i>Лекции</i>			
4.1	Тема лекции 1. Цели и задачи самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий	-	-
4.2	Тема лекции 2. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Гигиена самостоятельных занятий	-	-
5.	Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП)		

Лекции			
5.1	Тема лекции 1. Основные понятия профессионально – прикладной физической подготовки. Формы, условия и характер труда	-	-
5.2	Тема лекции 2. Прикладные знания, физические, психические и специальные качества, прикладные умения и навыки	-	-
5.3	Тема лекции 3. Прикладные виды спорта	-	-
6.	Раздел 6. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности		
Лекции			
6.1	Тема лекции 1. Психофизиологическая характеристика труда.	-	-
6.2	Тема лекции 2. Средства ФК в регулировании работоспособности	-	-
7.	Раздел 7. Разминка и ее значение для занимающихся физическими упражнениями и спортом		
Лекции			
7.1	Тема лекции 1. Разминка и ее значение	-	-
7.2	Тема лекции 2. Общая часть разминки	-	-
7.3	Тема лекции 3. Специальная часть разминки	-	-
8.	Раздел 8. Физиологические характеристики состояний организма при спортивной деятельности		
Лекции			
8.1	Тема лекции 1. Предстартовое и собственно-стартовое состояние	-	-
8.2	Тема лекции 2. Вработывание. «Мертвая точка» и «Второе дыхание»	-	-
8.3	Тема лекции 3. Утомление. Восстановление	-	-
9.	Раздел 9. Физиологическая характеристика двигательных качеств		
Лекции			
9.1	Тема лекции 1. Физиологическая характеристика мышечной силы. Физиологическая характеристика быстроты.	1	-
9.2	Тема лекции 2. Физиологическая характеристика выносливости	0,5	-
9.3	Тема лекции 3. Физиологическая характеристика ловкости. Физиологическая характеристика гибкости	0,5	-
10.	Раздел 10. Физиологические закономерности при занятиях спортом		
Лекции			
10.1	Тема лекции 1. Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии и оценки, дневник самоконтроля	-	-
10.2	Тема лекции 2. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, упражнений-тестов для оценки физического состояния организма и физической подготовленности	-	-

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

1. Ванюшин Ю.С., Елистратов Д.Е, Федоров Н.А. Комплексная оценка функционального состояния студентов: учебное пособие для студентов аграрных вузов. – Казань: Из-во Отечество, 2014.- 86 с.
2. Ванюшин Ю.С., Миннибаев Э.Ш. Физическая культура: учебное пособие для студентов заочной формы обучения. – Казань: Изд-во КГАУ, 2013.- 100 с.
3. Ванюшин Ю.С., Хайруллин Р.Р., Елистратов Д.Е. Физическая культура в схемах и таблицах: учебное пособие. – Казань: Изд-во КГАУ, 2017.- 130 с.
4. Хайруллин Р.Р., Ванюшин Ю.С., Елистратов Д.Е. Методические рекомендации для самостоятельной работы студентов по дисциплине «Физическая культура»: методические рекомендации. – Казань: Изд-во КГАУ, 2017.- 35 с.

Примерная тематика курсовых проектов Не предусмотрено

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 и учебно-методических указаний для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Основная учебная литература:

1. Ванюшин Ю.С., Ванюшин М.Ю., Хайруллин Р.Р. Физическая культура: учебное пособие для студентов аграрных вузов. – Казань: Из-во Казанского ГАУ, 2011. –98 с.
2. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под редакцией В.И. Ильинича.- М.: Гардарики, 2009. – 450 с.
3. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2007. -366 с.

Дополнительная учебная литература:

1. Хайруллин Р.Р., Ванюшин Ю.С. Баскетбол. Обучение техническим элементам: учебное пособие. – Казань: Изд-во Казанского ГАУ, 2011.- 60 с.
2. Ванюшин М.Ю. Адаптация кардиореспираторной системы спортсменов разных видов спорта и возраста к физической нагрузке: монография. – Казань: Изд-во ООО «Печать-Сервис- XXI век», 2011. – 138 с.
3. Хайруллин Р.Р. Мартянов О.П., Ванюшин Ю.С. Баскетбол: содержание и методика преподавания: учебное пособие. - Казань: Изд-во типография «Вестфалика» 2012. – 128 с.
4. Ванюшин Ю.С., Миннибаев Э.Ш. Физическая культура: учебное пособие для студентов заочной формы обучения. – Казань: Изд-во КГАУ, 2013. - 100 с.
5. Ванюшин Ю.С., Петрова В.К. Адаптация сердца растущего организма к функциональным нагрузкам: монография. - Казань: Отечество, 2014. – 142 с.
6. Хайруллин Р.Р., Елистратов Д.Е. Вегетативное обеспечение двигательной деятельности спортсменов: монография. – Казань: Отечество. 2014. – 162 с.

7. Хайруллин Р.Р., Ванюшин Ю.С. Гандбол: содержание и обучение техническим элементам: учебное пособие. – Казань: Изд-во КГАУ, 2015. – 80 с.

8. Хайруллин Р.Р., Елистратов Д.Е., Яруллин А.Г. Волейбол: содержание и обучение техническим элементам: учебное пособие. – Казань: типография «Вестфалика», 2015. – 59 с.

9. Хайруллин Р.Р., Ванюшин Ю.С., Елистратов Д.Е. Методические рекомендации для самостоятельной работы студентов по дисциплине «Физическая культура»: методические рекомендации. – Казань: Изд-во КГАУ, 2017.- 35 с.

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. Официальный интернет-портал Министерства сельского хозяйства РФ (Минсельхоз России). <http://www.mcx.gov.ru/>
2. Официальный интернет-портал Министерства сельского хозяйства и продовольствия Республики Татарстан. <http://agro.tatarstan.ru/>
3. Электронно-библиотечная система «Лань» <https://e.lanbook.com>
4. Электронно-библиотечная система «Znaniy.com» <https://znaniy.com>

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

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 пометок 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 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.

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. Советы по самостоятельной работе с точки зрения использования литературы, времени, глубины

проработки темы и др., 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.

Студенту рекомендуется следующая схема подготовки к занятию и выполнению домашних заданий:

- проработать конспект лекций;
- проанализировать основную и дополнительную литературу, рекомендованную по изучаемому разделу (модулю);
- при затруднениях сформулировать вопросы к преподавателю.

1. Указание по выполнению реферата. Технические требования по оформлению реферата:
 - компьютерный текст не менее 15 страниц;
 - 14 кегель в редакторе WORD;
 - интервал – полуторный;
 - шрифт – Times New Roman;
 - выравнивание – по ширине;
 - абзацный отступ – 1,25 см;
 - поля: верхнее – 2 см; левое – 3 см; нижнее – 2 см; правое – 1,5 см.

Принимаются только отредактированные рефераты, соответствующие вышеперечисленным требованиям; при написании реферата также необходимо учитывать последовательность изложения и структуру работы.

При написании и оформлении творческой работы можно использовать рисунки, схемы, таблицы, вырезки из журналов, в том числе и фотографии, если они отражают сущность исследования. Выступление студента в начале занятия, перед аудиторией (группой), выступление должно быть рассчитано не более 10 минут.

2. Указания по подготовке сообщения.

Технические требования по оформлению сообщения:

Свободное оформление. Выступление студента в начале занятия, перед аудиторией (группой), выступление должно быть рассчитано не более 5 минут.

3. Указания по подготовке доклада.

Технические требования по оформлению доклада:

Свободное оформление. Выступление студента в начале занятия, перед аудиторией (группой), выступление должно быть рассчитано не более 5 минут.

4. Указания по подготовке творческих работ (презентаций):

Технические требования по оформлению презентации:

- компьютерный текст не менее 12 слайдов;
- 14 кегель в редакторе WORD;
- интервал – полуторный;
- шрифт – Times New Roman;

Принимаются только отредактированные презентации, соответствующие вышеперечисленным требованиям;

При написании доклада также необходимо учитывать последовательность изложения и структуру работы;

При выполнении презентации можно использовать рисунки, схемы, таблицы, в том числе и фотографии, если они отражают сущность работы. Выступление студента

вначале занятия, перед аудиторией (группой), выступление должно быть рассчитано не более 10 минут.

Перечень методических указаний по дисциплине:

1. Хайруллин Р.Р., Ванюшин Ю.С. Баскетбол. Обучение техническим элементам: учебное пособие. – Казань: Изд-во Казанского ГАУ, 2011.- 60 с.
2. Ванюшин М.Ю. Адаптация кардиореспираторной системы спортсменов разных видов спорта и возраста к физической нагрузке: монография. – Казань: Изд-во ООО «Печать-Сервис- XXI век», 2011. – 138 с.
3. Хайруллин Р.Р. Мартыанов О.П., Ванюшин Ю.С. Баскетбол: содержание и методика преподавания: учебное пособие. - Казань: Изд-во типография «Вестфалика» 2012. – 128 с.
4. Ванюшин Ю.С., Петрова В.К. Адаптация сердца растущего организма к функциональным нагрузкам: монография. - Казань: Отечество, 2014. – 142 с.
5. Хайруллин Р.Р., Елистратов Д.Е. Вегетативное обеспечение двигательной деятельности спортсменов: монография. – Казань: Отечество. 2014. – 162 с.
6. Хайруллин Р.Р., Ванюшин Ю.С. Гандбол: содержание и обучение техническим элементам: учебное пособие. – Казань: Изд-во КГАУ, 2015. – 80 с.
7. Хайруллин Р.Р., Елистратов Д.Е., Яруллин А.Г. Волейбол: содержание и обучение техническим элементам: учебное пособие. – Казань: типография «Вестфалика», 2015. – 59 с.
8. Хайруллин Р.Р., Ванюшин Ю.С., Елистратов Д.Е. Методические рекомендации для самостоятельной работы студентов по дисциплине «Физическая культура»: методические рекомендации. – Казань: Изд-во КГАУ, 2017.- 35 с.

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Форма проведения занятия, самостоятельной работы	Используемые информационные технологии	Перечень информационных справочных систем	Перечень программного обеспечения
Лекции	Мультимедийные технологии в сочетании технологией проблемного изложения	нет	1. Операционная система Microsoft Windows 7 Enterprise для образовательных организаций. 2. Офисное ПО из состава пакета Microsoft Office Standard 2016 3. LMS Moodle (модульная объектно-ориентированная динамическая среда обучения). Software free General Public License (GPL). 4. «Антиплагиат. ВУЗ». ЗАО «Анти-Плагиат»
Самостоятельная работа			

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Лекции	Учебная аудитория 33 для проведения занятий лекционного типа с мультимедийным оборудованием Ноутбук, мультимедиа проектор EPSON – 1 шт., экран 1 шт, Специализированная мебель: доска – 2 шт., трибуна – 1 шт., набор учебной мебели, набор мебели для преподавателей на 1 посадочное место
Самостоятельная работа	Учебная аудитория 18 – помещение для самостоятельной работы. Специализированная мебель – столы, стулья, парты. 8 компьютеров, принтер