Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Санкт-Петербургский государственный аграрный университет»

Инженерно-технологический факультет
Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДЕНО
Декан инженерно-
технологического
факультета
В.А. Ружьев
15. 04 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«*ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ*»

основной профессиональной образовательной программы –
образовательной программы высшего образования

Уровень профессионального образования
высшее образование – бакалавриат

Направление подготовки
23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов

Направленность (профиль) образовательной программы
Сервис транспортных и транспортно-технологических машин и оборудования (сельское хозяйство)

Форма обучения
очная
заочная

Санкт-Петербург
2024

Декан факультета _____ *В.А. Ружьев*

Заведующий выпускающей кафедрой _____ *Р.Т. Хакимов*

Руководитель образовательной программы _____ *Р.Т. Хакимов*

Разработчик, *должность* _____

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий библиотекой _____ *Н.А. Борош*

СОДЕРЖАНИЕ

1 Результаты обучения по дисциплине (модулю)..... 4
2 Место дисциплины (модуля) в структуре основной профессиональной образовательной программы..... 5
3 Структура и содержание дисциплины (модуля)..... 5
4 Учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля)..... 14
4.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства..... 14
4.2 Учебное обеспечение дисциплины (модуля)..... 14
4.3 Методическое обеспечение дисциплины (модуля)..... 14
4.4 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы..... 16
5 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)..... 16

1 Результаты обучения по дисциплине (модулю)

Результаты обучения по дисциплине «*Физическая культура и спорт*» представлены в таблице 1.

Таблица 1. Результаты обучения по дисциплине

№ п/п	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения
1	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1 Выбирает здоровье сберегающие технологии для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма	З-ИУК7.1 знать: нормы здорового образа жизни для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
			У-ИУК7.1 уметь: соблюдать нормы здорового образа жизни для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
			В-ИУК7.1 владеть: навыками поддерживания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
		ИУК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	З-ИУК7.2 знать: здоровье сберегающие технологии с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
			У-ИУК7.2 уметь: использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий
			В-ИУК7.2 владеть: навыками применения основ физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
2	ОПК-5 Способен принимать обоснованные технические решения, выбирать эффективные и безопасные	ИОПК-5.5 Проводит профилактические мероприятия по предупреждению производственного травматизма и профессиональных	З-ИОПК5.5 знать: условия возникновения производственного травматизма и профессиональных заболеваний
			У-ИОПК5.5 уметь: выявлять признаки возникновения производственного травматизма и

№ п/п	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения
	технические средства и технологии при решении задач профессиональной деятельности	заболеваний	профессиональных заболеваний
			В-ИОПК5.5 владеть: навыками проведения профилактических мероприятий по предупреждению производственного травматизма и профессиональных заболеваний

2 Место дисциплины (модуля) в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «*Физическая культура и спорт*» относится к обязательной части, Блока 1 «Дисциплины (модули)» образовательной программы.

3 Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины «*Физическая культура и спорт»* составляет 2 зачетные единицы / 72 часа (таблица 2).

Содержание дисциплины «*Физическая культура и спорт»* представлено в таблицах 3 – 6.

Таблица 2. Структура дисциплины (модуля)
Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ по семестрам
ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Вид учебной работы	Трудоёмкость	
	час. всего/*	В т.ч. по семестрам №1
Общая трудоёмкость дисциплины по учебному плану	**72**	**72**
1. Контактная работа:	**32,2**	**32,2**
Аудиторная работа	**32**	**32**
в том числе:		
лекции (Л)	32	32
практические занятия (ПЗ)	-	-
лабораторные работы (ЛР)	-	-
ИКР	0,2	0,2
2. Самостоятельная работа (СРС)	**39,8**	**39,8**
реферат/эссе (подготовка)	-	-
контрольная работа	-	-
самостоятельное изучение разделов, самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к лабораторным и практическим занятиям, коллоквиумам и т.д.)	39,8	39,8
Подготовка к экзамену (контроль)	-	-
Подготовка к зачёту/ зачёту с оценкой (контроль)	-	-
Вид промежуточного контроля:	Экзамен/зачёт с оценкой/ зачёт/ защита КР/КП	
Промежуточный контроль	**Зачёт**	**Зачёт**

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ по семестрам

Вид учебной работы	Трудоёмкость	
	час. всего/*	в т.ч. по семестрам
		№1
Общая трудоёмкость дисциплины по учебному плану	**72**	**72**
1. Контактная работа:	**6,2**	**6,2**
Аудиторная работа	6	6
в том числе:		
лекции (Л)	6	6
практические занятия (ПЗ)/семинары (С)	-	-
лабораторные работы (ЛР)	-	-
ИКР	0,2	0,2
2. Самостоятельная работа (СРС)	**61,8**	**61,8**
реферат/эссе (подготовка)	-	-
расчётно-графическая работа (РГР) (подготовка)	-	-
контрольная работа	-	-
Подготовка к зачёту/ зачёту с оценкой (контроль)	**4**	**4**
самостоятельное изучение разделов, самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к лабораторным и практическим занятиям, коллоквиумам и т.д.)	57,8	57,8
Промежуточный контроль	**Зачёт**	**Зачёт**

Таблица 3. Содержание дисциплины (модуля)

№ п/п	Название раздела дисциплины (модуля)	Форма образовательной деятельности		Количество часов	
				очная форма обучения	заочная форма обучения
1	2	3		4	5
1	Раздел 1. Социально-биологические основы физической культуры	занятия лекционного типа	всего	6	2
			в том числе в форме практической подготовки	-	-
		занятия семинарского типа	всего	-	-
			в том числе в форме практической подготовки	-	-
		самостоятельная работа обучающихся		4	6
2	Раздел 2. Физическая культура в обеспечении здоровья	занятия лекционного типа	всего	6	2
			в том числе в форме практической подготовки	-	-
		занятия семинарского типа	всего	-	-
			в том числе в форме практической подготовки	-	-
		самостоятельная работа обучающихся		3,75	5,75
3	Раздел 3. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	занятия лекционного типа	всего	6	-
			в том числе в форме практической подготовки	-	-
		занятия семинарского типа	всего	-	-
			в том числе в форме практической подготовки	-	-
		самостоятельная работа обучающихся		8	12
4	Раздел 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	занятия лекционного типа	всего	6	2
			в том числе в форме практической подготовки	-	-
		занятия семинарского типа	всего	-	-
			в том числе в форме практической подготовки	-	-
		самостоятельная работа обучающихся		8	12
5	Раздел 5. Методы оценки функциональных систем человека и уровня развития физических способностей	занятия лекционного типа	всего	4	-
			в том числе в форме практической подготовки	-	-
		занятия семинарского	всего	-	-

		типа	в том числе в форме практической подготовки	-	-
		самостоятельная работа обучающихся		8	12
6	Раздел 6. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	занятия лекционного типа	всего	4	-
			в том числе в форме практической подготовки	-	-
		занятия семинарского типа	всего	-	-
			в том числе в форме практической подготовки	-	-
		самостоятельная работа обучающихся		8	14
Итого				**71,75**	**67,75**

Таблица 4. Содержание занятий лекционного типа

№ п/п	Название раздела дисциплины (модуля)	Содержание занятий лекционного типа	Код результата обучения	Количество часов	
				очная форма обучения	заочная форма обучения
1	2	3	4	5	6
1	Раздел 1. Социально-биологические основы физической культуры	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта	УК-7 ОПК-5	2	2
		Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни		2	-
		Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.		2	-
2	Раздел 2. Физическая культура в обеспечении здоровья	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие	УК-7 ОПК-5	2	2
		Здоровый образ жизни и его составляющие		2	-
		Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.		2	-
3	Раздел 3. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году	УК-7 ОПК-5	2	-
		Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления		2	-
		Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.		2	-
4	Раздел 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий	УК-7 ОПК-5	2	2
		Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности		2	-
		Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности		2	-
5	Раздел 5. Методы оценки функциональных систем человека и уровня развития физических способностей	Комплексное тестирование общей физической, спортивной и профессиональной психофизической готовности студентов	УК-7 ОПК-5	2	-
		Определение уровня развития общих физических и профессионально важных психофизических качеств		2	-
6	Раздел 6. Особенности занятий избранным видом спорта или системой	Влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества	УК-7 ОПК-5	2	-
		Пути достижения физической, технической, тактической и психической		2	-

	физических упражнений	подготовленности			
Итого				**32**	**6**

Таблица 5. Содержание и формы занятий семинарского типа

№ п/п	Название раздела дисциплины (модуля)	Формы и содержание занятий семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия)	Код результата обучения	Количество часов, в том числе	
				очная форма обучения	заочная форма обучения
1	2	3	4	5	6
1	Раздел 1. Социально-биологические основы физической культуры	-	-	-	-
2	Раздел 2. Физическая культура в обеспечении здоровья	-	-	-	-
3	Раздел 3. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	-	-	-	-
4	Раздел 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	-	-	-	-
5	Раздел 5. Методы оценки функциональных систем человека и уровня развития физических способностей	-	-	-	-
6	Раздел 6. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	-	-	-	-
Итого				**0**	**0**

Таблица 6. Содержание и формы самостоятельной работы обучающихся

№ п/п	Название раздела дисциплины (модуля)	Формы и содержание самостоятельной работы обучающихся	Код результата обучения	Количество часов	
				очная форма обучения	заочная форма обучения
1	2	3	4	5	6
1	Раздел 1. Социально-биологические основы физической культуры	Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.	УК-7 ОПК-5	4	6
2	Раздел 2. Физическая культура в обеспечении здоровья	Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни	УК-7 ОПК-5	3,75	5,75
3	Раздел 3. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда	УК-7 ОПК-5	8	12
4	Раздел 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.	УК-7 ОПК-5	8	12
5	Раздел 5. Методы оценки функциональных систем человека и уровня развития физических способностей	Оценка уровня овладения теоретическими знаниями и умениями	УК-7 ОПК-5	8	12
6	Раздел 6. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.	УК-7 ОПК-5	8	14
Итого				**39,75**	**61,75**

4 Учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля)

4.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

Состав лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства, дисциплины «*Физическая культура и спорт»* представлен в таблице 7.

Таблица 7. Программное обеспечение дисциплины

№ п/п	Программное обеспечение	Страна производства	Реквизиты документа
Лицензионное программное обеспечение			
1	Microsoft	США	Контракт на оказание услуг № 03721000213210000390001 от 22.12.2021
Свободно распространяемое программное обеспечение			
2	Adobe Acrobat Reader DC	США	открытое лицензионное соглашение GNU
3	Adobe Foxit Reader	США	открытое лицензионное соглашение GNU
4	WinRar	США	открытое лицензионное соглашение GNU
5	7Zip	США	открытое лицензионное соглашение GNU

4.2 Учебное обеспечение дисциплины (модуля)

Учебное обеспечение дисциплины «*Физическая культура и спорт»* представлено в таблице 8.

Таблица 8. Обеспеченность дисциплины учебными изданиями

№ п/п	Учебное издание	Вид учебного издания	Количество экземпляров (*указывается только для печатных изданий*)
1	Ципин, Л. Л. Физическая культура с основами здорового образа жизни: учеб.пособие для вузов / Л. Л. Ципин ; С.-Петербург.гос.акад.физ.культуры им. П.С.Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2002. - 163с. - 50-00	печатное	23
2	Возникновение и история развития физической культуры: учебное пособие для обучающихся по направлениям подготовки бакалавриата / М-во сел. хоз-ва РФ, С.-Петерб. гос. аграр. ун-т, Каф. физического воспитания; авт.: В. Б. Трясов, А. С. Мартынов, М. П. Анисимов. - Санкт-Петербург : СПбГАУ, 2016. - 84 с. - 0-00.	печатное	35

4.3 Методическое обеспечение дисциплины (модуля)

Методическое обеспечение дисциплины «*Физическая культура и*

спорт» представлено в таблице 9.

Таблица 9. Обеспеченность дисциплины методическими изданиями

№ п/п	Методическое издание	Вид методического издания	Количество экземпляров (*указывается только для печатных изданий*)
1	Анисимов, М. П. Физическая культура в современной России: учебное пособие для обучающихся по направлениям подготовки бакалавриата : [16+] / М. П. Анисимов. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный аграрный университет (СПбГАУ), 2020. – 86 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=613175 – Библиогр.: с. 85. – Текст электронный	электронное	
2	Анисимов, М. П. История возникновения и развития физической культуры: учебное пособие для обучающихся по направлениям подготовки бакалавриата : [16+] / М. П. Анисимов, В. Б. Трясов. – 2-е изд., доп. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный аграрный университет (СПбГАУ), 2020. – 78 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=613176 – Библиогр.: с. 77. – Текст : электронный.	электронное	
3	Олимпийское образование: история и развитие Международного олимпийского движения : учебное пособие / Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет» ; авт.-сост. О.В. Горбатых. - 2-е изд., доп. - Ставрополь : СКФУ, 2014. - 124 с. : ил. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457483	электронное	
4	Чертов, Н.В. Физическая культура : учебное пособие / Н.В. Чертов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет", Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. - Ростов : Издательство Южного федерального университета, 2012. - 118 с. - библиогр. с: С. 112. - ISBN 978-5-9275-0896-9 ; То	электронное	

	же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131		

4.4 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Состав современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем дисциплины «*Физическая культура и спорт»* представлен в таблице 10.

Таблица 10. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

№ п/п	Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы	Режим доступа
1	«Университетская библиотека онлайн».	http://biblioclub.ru
2	ЭБС «Лань».	http://e.lanbook.com

5 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Материально-техническое обеспечение дисциплины «*Физическая культура и спорт*» представлено в таблице 11.

Таблица 11. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

№ п/п	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, технических средств обучения используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом
1	2	3
1	**1. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа** 1.1 № 1106. – учебная аудитория для проведения лекций: Перечень основного оборудования 1. Доска аудиторная меловая настенная. 2. Стол преподавателя. 3. Стул преподавателя. 4. Столы ученические. 5. Стулья ученические. Перечень технических средств обучения 1. Экран проекционный настенный 2. Персональный компьютер 3. Проектор Программное обеспечение 1. Программное обеспечение Microsoft 2. Adobe Acrobat Reader DC 3. Adobe Foxit Reader 4. 7-Zip 5. WinRar	196601, Санкт-Петербург, город Пушкин, Петербургское шоссе, д. 2, литер А
2	**2. Учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа** 2.1 Аудитория № 1106– учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа: Перечень основного оборудования 1. Доска аудиторная меловая настенная. 2. Стол преподавателя. 3. Стул преподавателя. 4. Столы ученические 2-х местные. 5. Стулья ученические.	196601, Санкт-Петербург, город Пушкин, Петербургское шоссе, д. 2, литер А

№ п/п	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, технических средств обучения используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом
	Перечень технических средств обучения 1. Экран проекционный настенный 2. Персональный компьютер 3. Проектор Программное обеспечение 1. Программное обеспечение Microsoft 2. Adobe Acrobat Reader DC 3. Adobe Foxit Reader 4. 7-Zip 5. WinRar.	
3	**3. Учебные аудитории для проведения групповых консультаций** 3.1. Аудитория № 1106– учебная аудитория для проведения групповых консультаций: Перечень основного оборудования 1. Доска аудиторная меловая настенная. 2. Стол преподавателя. 3. Стул преподавателя. 4. Столы ученические 2-х местные. 5. Стулья ученические. Перечень технических средств обучения 1. Экран проекционный настенный 2. Персональный компьютер 3. Проектор Программное обеспечение 1. Программное обеспечение Microsoft 2. Adobe Acrobat Reader DC 3. Adobe Foxit Reader 4. 7-Zip 5. WinRar.	196601, Санкт-Петербург, город Пушкин, Петербургское шоссе, д. 2, литер А

№ п/п	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, технических средств обучения используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом
4	**4. Учебные аудитории для проведения индивидуальной работы обучающихся** 4.1 Аудитория № 1106– аудитория для проведения индивидуальной работы обучающихся: Перечень основного оборудования 1. Доска аудиторная меловая настенная. 2. Стол преподавателя. 3. Стул преподавателя. 4. Столы ученические 2-х местные. 5. Стулья ученические. Перечень технических средств обучения 1. Экран проекционный настенный 2. Персональный компьютер 3. Проектор Программное обеспечение 1. Программное обеспечение Microsoft 2. Adobe Acrobat Reader DC 3. Adobe Foxit Reader 4. 7-Zip 5. WinRar.	196601, Санкт-Петербург, город Пушкин, Петербургское шоссе, д. 2, литер А
5	**5. Учебные аудитории для проведения самостоятельной работы обучающихся** 5.1 Аудитория № 1106– учебная аудитория для проведения самостоятельной работы обучающихся: Перечень основного оборудования 1. Доска аудиторная меловая настенная. 2. Стол преподавателя. 3. Стул преподавателя. 4. Столы ученические 2-х местные. 5. Стулья ученические. Перечень технических средств обучения	196601, Санкт-Петербург, город Пушкин, Петербургское шоссе, д. 2, литер А

№ п/п	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, технических средств обучения используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом
	1. Экран проекционный настенный 2. Персональный компьютер 3. Проектор Программное обеспечение 1. Программное обеспечение Microsoft 2. Adobe Acrobat Reader DC 3. Adobe Foxit Reader 4. 7-Zip 5. WinRar	
6	**6. Учебные аудитории для проведения промежуточной аттестации** 6.1 Аудитория № 1106– учебная аудитория для проведения промежуточной аттестации: Перечень основного оборудования 1. Доска аудиторная меловая настенная. 2. Стол преподавателя. 3. Стул преподавателя. 4. Столы ученические 2-х местные. 5. Стулья ученические. Перечень технических средств обучения 1. Экран проекционный настенный 2. Персональный компьютер 3. Проектор Программное обеспечение 1. Программное обеспечение Microsoft 2. Adobe Acrobat Reader DC 3. Adobe Foxit Reader 4. 7-Zip 5. WinRar	196601, Санкт-Петербург, город Пушкин, Петербургское шоссе, д. 2, литер А