

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

Инженерно-технологический факультет (ИТФ)  
Кафедра *физического воспитания*

УТВЕРЖДЕНО

Декан ИТФ

(наименование факультета)

В.А. Ружьев

(ФИО, подпись)

2023 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

*«Физическая культура и спорт»*

основной профессиональной образовательной программы –  
образовательной программы высшего образования

Уровень профессионального образования  
*высшее образование – бакалавриат*

Направление подготовки  
*35.03.06 Агроинженерия*

Направленность (профиль) образовательной программы  
*Технические системы в агробизнесе*

Форма обучения

*очная*


*заочная*

Год приема

*2023*

Санкт-Петербург  
2023

Декан ИТФ

 В.А. Ружьев

Заведующий выпускающей  
кафедрой ТСА

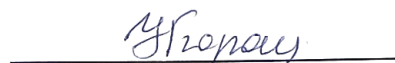
 В.А. Ружьев

Разработчик,  
зав. кафедрой Физического воспитания,  
кандидат педагогических наук, доцент

 М.П. Анисимов

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий библиотекой

 Н.А. Борош

## СОДЕРЖАНИЕ

1 Результаты обучения по дисциплине (модулю)	4
2 Место дисциплины (модуля) в структуре основной профессиональной образовательной программы	4
3 Структура и содержание дисциплины (модуля)	4
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)	15
4.3 Методическое обеспечение дисциплины (модуля)	15
4.4 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы	16
5 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)	16

## 1. Результаты обучения по дисциплине

Результаты обучения по дисциплине 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 здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма	З-ИУК-7.1 знать: основные здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма
			У-ИУК-7.1 уметь: выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма
			В-ИУК-7.1 владеть: способностью выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма
		ИУК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	З-ИУК-7.2 знать: основные способы планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
			У-ИУК-7.2 уметь: планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
			В-ИУК-7.2 владеть: способностью планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
		ИУК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	В-ИУК-7.3 знать: основные средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования
			У-ИУК-7.3 уметь: владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физически самосовершенствоваться
			В-ИУК-7.3 владеть: способностью укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

## 2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» образовательной программы.

## 3. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы / 72 часа (таблица 2).

Содержание дисциплины представлено в таблицах 3 – 5.

Таблица 2. Структура дисциплины

№ п/п	Форма обучения	Формы образовательной деятельности						самостоятельная работа обучающихся	Форма промежуточной аттестации	Итого
		контактная работа								
		занятия лекционного типа		занятия семинарского типа		групповые консультации	промежуточная аттестация			
		всего	в том числе в форме практической подготовки	всего	в том числе в форме практической подготовки					
1	очная	32						40	зачет	72
2	заочная	6						66	зачет	72

Таблица 3. Содержание дисциплины

№ п/п	Название раздела дисциплины	Форма образовательной деятельности		Количество часов		
				очная форма обучения	очно-заочная форма обучения	заочная форма обучения
1	2	3		4	5	6
1	Физическая культура и спорт (Базовая физическая культура) в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.	занятия лекционного типа	всего	2		1
			в том числе в форме практической подготовки			
		занятия семинарского типа	всего			
			в том числе в форме практической подготовки			
самостоятельная работа обучающихся			2		3	
2	Современное состояние физической культуры. Закон о физической культуре и спорте.	занятия лекционного типа	всего	2		1
			в том числе в форме практической подготовки			
		занятия семинарского типа	всего			
			в том числе в форме практической подготовки			
самостоятельная работа обучающихся			2		3	
3	Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации обучающихся к занятиям физической культурой.	занятия лекционного типа	всего	2		1
			в том числе в форме практической подготовки			
		занятия семинарского типа	всего			
			в том числе в форме практической подготовки			
самостоятельная работа обучающихся			2		3	
4	Социально-биологические основы физической культуры.	занятия лекционного типа	всего	2		
			в том числе в форме практической подготовки			
		занятия семинарского типа	всего			
			в том числе в форме практической подготовки			
самостоятельная работа обучающихся			2		4	
5	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	занятия лекционного типа	всего	2		
			в том числе в форме практической подготовки			
		занятия семинарского типа	всего			
			в том числе в форме практической подготовки			
самостоятельная работа обучающихся			2		4	
6	Методические принципы и методы физического воспитания.	занятия лекционного типа	всего	2		
			в том числе в форме практической подготовки			
		занятия семинарского типа	всего			
			в том числе в форме практической подготовки			
самостоятельная работа обучающихся			2		4	
7	Физические качества и методика их развития. Основы обучения движениям.	занятия лекционного типа	всего	2		1
			в том числе в форме практической подготовки			
		занятия семинарского типа	всего			
			в том числе в форме практической подготовки			
самостоятельная работа обучающихся			3		3	
8	История становления и развития физической культуры, Олимпийского движения.	занятия лекционного типа	всего	2		
			в том числе в форме практической подготовки			
		занятия семинарского типа	всего			
			в том числе в форме практической подготовки			
самостоятельная работа обучающихся			3		4	
9	Основы здорового образа жизни студента. Роль физической	занятия лекционного типа	всего	2		1
			в том числе в форме практической подготовки			
		занятия семинарского типа	всего			

	культуры в обеспечении здоровья.	типа	в том числе в форме практической подготовки			
			самостоятельная работа обучающихся	2		3
10	Основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания. Спортивная подготовка.	занятия лекционного типа	всего	2	1	
			в том числе в форме практической подготовки			
		занятия семинарского типа	всего			
			в том числе в форме практической подготовки			
	самостоятельная работа обучающихся	3		3		
11	Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений.	занятия лекционного типа	всего	2		
			в том числе в форме практической подготовки			
		занятия семинарского типа	всего			
			в том числе в форме практической подготовки			
	самостоятельная работа обучающихся	3		4		
12	Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся	занятия лекционного типа	всего	2		
			в том числе в форме практической подготовки			
		занятия семинарского типа	всего			
			в том числе в форме практической подготовки			
	самостоятельная работа обучающихся	2		4		
13	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	занятия лекционного типа	всего	1		
			в том числе в форме практической подготовки			
		занятия семинарского типа	всего			
			в том числе в форме практической подготовки			
	самостоятельная работа обучающихся	2		4		
14	Самоконтроль обучающихся, занимающихся физическими упражнениями и спортом.	занятия лекционного типа	всего	1		
			в том числе в форме практической подготовки			
		занятия семинарского типа	всего			
			в том числе в форме практической подготовки			
	самостоятельная работа обучающихся	2		4		
15	Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания.	занятия лекционного типа	всего	2		
			в том числе в форме практической подготовки			
		занятия семинарского типа	всего			
			в том числе в форме практической подготовки			
	самостоятельная работа обучающихся	2		4		
16	Спортивные и подвижные игры.	занятия лекционного типа	всего	2		
			в том числе в форме практической подготовки			
		занятия семинарского типа	всего			
			в том числе в форме практической подготовки			
	самостоятельная работа обучающихся	2		4		
17	Лечебная. Физическая культура и спорт (Базовая физическая культура) как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях.	занятия лекционного типа	всего	1		
			в том числе в форме практической подготовки			
		занятия семинарского типа	всего			
			в том числе в форме практической подготовки			
	самостоятельная работа обучающихся	2		4		
18	Адаптивная Физическая культура и спорт (Базовая физическая культура) инвалидов	занятия лекционного типа	всего	1		
			в том числе в форме практической подготовки			
		занятия семинарского типа	всего			
			в том числе в форме практической подготовки			
	самостоятельная работа обучающихся	2		4		
<b>Итого</b>					<b>72</b>	

Таблица 4. Содержание занятий лекционного типа

№ п/п	Название раздела дисциплины	Формы и содержание самостоятельной работы обучающихся	Код результата обучения	Количество часов	
				очная форма обучения	заочная форма обучения
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура и спорт (Базовая физическая культура) в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.	Цель и задачи физического воспитания. Основные понятия, термины физической культуры. Виды физической культуры. Физическая культура и спорт (Базовая физическая культура) как средства сохранения и укрепления студентов, их физического и спортивного совершенствования. Профессиональная направленность физической культуры. Гуманитарная значимость физической культуры. Основы организации физического воспитания в вузе.	З-ИУК-7.1; У-ИУК-7.1; В-ИУК-7.1	2	1
2	Современное состояние физической культуры. Закон о физической культуре и спорте.	Организационно-правовые основы физической культуры и спорта. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Ценности физической культуры.	З-ИУК-7.1; У-ИУК-7.1; В-ИУК-7.1	2	1
3	Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации обучающихся к занятиям физической культурой.	Физическая культура личности. Потребность в занятиях физической культурой. Система мотивов. Уровни проявления физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы в повышении мотивации обучающихся и возможные пути решения вопроса.	З-ИУК-7.1; У-ИУК-7.1; В-ИУК-7.1; З-ИУК-7.2; У-ИУК-7.2; В-ИУК-7.2; З-ИУК-7.3; У-ИУК-7.3	2	1
4	Социально-биологические основы физической культуры.	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Обмен веществ и энергии. Функциональная активность. Гиподинамия. Социальные причины ухудшения зрения. Социально-биологические аспекты психоэмоционального стресса и его воздействие на психофизиологическое состояние человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма и психического состояния человека в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма в процессе занятий физической культурой. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.	З-ИУК-7.1; У-ИУК-7.1; В-ИУК-7.1	2	
5	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Основные понятия. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма обучающихся. Изменение состояния организма, обучающегося под влиянием различных режимов и условий обучения. Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов. Влияние периодичности ритмических процессов в организме на работоспособность обучающихся. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. Работоспособность обучающихся в период промежуточной аттестации. Здоровье и работоспособность обучающихся. Заболеваемость обучающихся в период учебы и ее профилактика. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния обучающихся. Физические упражнения как средство активного отдыха.	З-ИУК-7.2; У-ИУК-7.2; В-ИУК-7.2	2	
6	Методические принципы и методы физического воспитания.	Принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Нагрузка и отдых как специфические компоненты методов физического воспитания.	З-ИУК-7.1; У-ИУК-7.1; В-ИУК-7.1; З-ИУК-7.2; У-ИУК-7.2; В-ИУК-7.2; З-ИУК-7.3; У-ИУК-7.3; В-ИУК-7.3	2	
7	Физические качества и методика их развития. Основы обучения движениям.	Двигательные умения и навыки. Перенос двигательных навыков. Развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости). Взаимобусловленность развития физических качеств.	З-ИУК-7.1; У-ИУК-7.1; В-ИУК-7.1; З-ИУК-	2	1



			7.2; У-ИУК-7.2; В-ИУК-7.2; 3-ИУК-7.3; У-ИУК-7.3; В-ИУК-7.3		
8	История становления и развития физической культуры, Олимпийского движения.	История становления и развития физической культуры, Олимпийского движения. Возникновение олимпийских игр. Возрождение олимпийской идеи. Олимпийское движение. Олимпийские комитеты в России. Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс: цель, задачи, структура, основные требования.	3-ИУК-7.1; У-ИУК-7.1; В-ИУК-7.1; 3-ИУК-7.2; У-ИУК-7.2; В-ИУК-7.2; 3-ИУК-7.3; У-ИУК-7.3; В-ИУК-7.3	2	
9	Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.	Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Основные требования к организации здорового образа жизни (ЗОЖ). Влияние окружающей среды на здоровье. Наследственность и ее влияние на здоровье. О связи отклонений в состоянии здоровья с некоторыми аспектами состояния здоровья студенческой молодежи. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья. Характеристика составляющих ЗОЖ. Физическое воспитание и самосовершенствование – условие ЗОЖ.	3-ИУК-7.1; У-ИУК-7.1; В-ИУК-7.1; 3-ИУК-7.2; У-ИУК-7.2; В-ИУК-7.2; 3-ИУК-7.3; У-ИУК-7.3; В-ИУК-7.3	2	1
10	Основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания. Спортивная подготовка.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Особенности общей и специальной физической подготовки обучающихся разных медицинских групп. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Энергозатраты в процессе занятий физической культурой. Влияние мышечной релаксации. Роль оздоровительной физкультуры в коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности обучающихся. Формы занятий физическими упражнениями. Структура и содержание учебного занятия оздоровительной направленности	3-ИУК-7.1; У-ИУК-7.1; В-ИУК-7.1; 3-ИУК-7.2; У-ИУК-7.2; В-ИУК-7.2; 3-ИУК-7.3; У-ИУК-7.3; В-ИУК-7.3	2	1
11	Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений.	Спорт. Многообразие видов спорта. Классификация. Краткая характеристика некоторых видов спорта. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества. Пути достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Планирование тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения обучающихся. Система студенческих спортивных соревнований. Требования спортивной классификации и правил соревнований по избранному виду спорта.	3-ИУК-7.1; У-ИУК-7.1; В-ИУК-7.1; 3-ИУК-7.2; У-ИУК-7.2; В-ИУК-7.2; 3-ИУК-7.3; У-ИУК-7.3; В-ИУК-7.3	2	
12	Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся	Физическая культура и спорт (Базовая физическая культура) в профессиональной деятельности специалиста. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия «профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП), ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания обучающихся. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Особенности форм и подбора средств ППФП обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе. Понятие производственной физической культуры, ее содержание и составляющие. Роль нетрадиционной гимнастики в профессиональной деятельности специалиста. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры бакалавров. Роль будущих бакалавров по внедрению физической культуры в производственный коллектив.	3-ИУК-7.1; У-ИУК-7.1; В-ИУК-7.1; 3-ИУК-7.2; У-ИУК-7.2; В-ИУК-7.2; 3-ИУК-7.3; У-ИУК-7.3; В-ИУК-7.3	2	
13	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий оздоровительно-коррекционной направленности. Роль оздоровительной гимнастики при самостоятельных занятиях. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок на самостоятельных занятиях. Гигиенические требования к самостоятельным занятиям. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.	3-ИУК-7.1; У-ИУК-7.1; В-ИУК-7.1; 3-ИУК-7.2; У-ИУК-7.2; В-ИУК-7.2; 3-ИУК-7.3; У-ИУК-7.3	1	

			7.3; В-ИУК-7.3		
14	Самоконтроль обучающихся, занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы и показатели, дневник самоконтроля. Корректировка содержания занятий с обучающимися разных медицинских групп по результатам показателей врачебно- педагогического контроля. Показания и противопоказания к занятиям физической культурой для обучающихся. Физиологические состояния и отрицательные реакции организма при занятиях физической культурой и спортом, первая помощь при некоторых болезненных состояниях и травмах.	3-ИУК-7.1; У-ИУК-7.1; В-ИУК-7.1; 3-ИУК-7.2; У-ИУК-7.2; В-ИУК-7.2; 3-ИУК-7.3; У-ИУК-7.3; В-ИУК-7.3	1	
15	Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания.	Восстановительные процессы при мышечной деятельности. Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований. Пути повышения эффективности процессов восстановления. Основы рационального питания. Витамины. Минералы и микроэлементы. Роль питания в поддержании кислотно-щелочного равновесия.	3-ИУК-7.1; У-ИУК-7.1; В-ИУК-7.1; 3-ИУК-7.2; У-ИУК-7.2; В-ИУК-7.2; 3-ИУК-7.3; У-ИУК-7.3; В-ИУК-7.3	2	
16	Спортивные и подвижные игры.	Суть и краткие правила спортивных игр: баскетбол, волейбол, гандбол, настольный теннис, футбол и др. Организация и проведение соревнований по спортивным играм. Значение соревнований и их виды. Подвижные игры. Подвижные игры в системе физического воспитания. Примеры подвижных игр, их правила, особенности организации.	3-ИУК-7.1; У-ИУК-7.1; В-ИУК-7.1; 3-ИУК-7.2; У-ИУК-7.2; В-ИУК-7.2; 3-ИУК-7.3; У-ИУК-7.3; В-ИУК-7.3	2	
17	Лечебная Физическая культура и спорт (Базовая физическая культура) как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях.	Клинико-физиологическое обоснование и механизмы лечебного действия физических упражнений. Средства лечебной физической культуры. Классификация и характеристика физических упражнений. Методика лечебного применения физических упражнений. Дозировка. Формы лечебной физической культуры. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Показания и противопоказания к применению лечебной физической культуры при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Роль физических упражнений в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы. Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания. Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения.	3-ИУК-7.1; У-ИУК-7.1; В-ИУК-7.1; 3-ИУК-7.2; У-ИУК-7.2; В-ИУК-7.2; 3-ИУК-7.3; У-ИУК-7.3; В-ИУК-7.3	1	
18	Адаптивная Физическая культура и спорт (Базовая физическая культура) инвалидов	Краткая история зарождения и развития спорта инвалидов. Проблемы инвалидности в России и за рубежом. Классификация инвалидности, принятая Всемирной организацией Здравоохранения. Педагогические основы адаптивного физического воспитания и спорта	3-ИУК-7.1; У-ИУК-7.1; В-ИУК-7.1; 3-ИУК-7.2; У-ИУК-7.2; В-ИУК-7.2; 3-ИУК-7.3; У-ИУК-7.3; В-ИУК-7.3	1	
<b>Итого</b>				<b>32</b>	<b>6</b>

Таблица 5. Содержание и формы самостоятельной работы обучающихся

№ п/п	Название раздела дисциплины	Формы и содержание самостоятельной работы обучающихся	Код результата обучения	Количество часов	
				очная форма обучения	заочная форма обучения
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура и спорт (Базовая физическая культура) в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.	Цель и задачи физического воспитания. Основные понятия, термины физической культуры. Виды физической культуры. Физическая культура и спорт (Базовая физическая культура) как средства сохранения и укрепления студентов, их физического и спортивного совершенствования. Профессиональная направленность физической культуры. Гуманитарная значимость физической культуры. Основы организации физического воспитания в вузе.	З-ИУК-7.1;У-ИУК-7.1; В-ИУК-7.1	2	3
2	Современное состояние физической культуры. Закон о физической культуре и спорте.	Организационно-правовые основы физической культуры и спорта. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Ценности физической культуры.	З-ИУК-7.1;У-ИУК-7.1; В-ИУК-7.1	2	3
3	Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации обучающихся к занятиям физической культурой.	Физическая культура личности. Потребность в занятиях физической культурой. Система мотивов. Уровни проявления физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы в повышении мотивации обучающихся и возможные пути решения вопроса.	З-ИУК-7.1;У-ИУК-7.1; В-ИУК-7.1; З-ИУК-7.2; У-ИУК-7.2; В-ИУК-7.2; З-ИУК-7.3;У-ИУК-7.3; В-ИУК-7.3	2	3
4	Социально-биологические основы физической культуры.	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Обмен веществ и энергии. Функциональная активность. Гиподинамия. Социальные причины ухудшения зрения. Социально- биологические аспекты психоэмоционального стресса и его воздействие на психофизиологическое состояние человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма и психического состояния человека в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма в процессе занятий физической культурой. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.	З-ИУК-7.1;У-ИУК-7.1; В-ИУК-7.1	2	4
5	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Основные понятия. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма обучающихся. Изменение состояния организма, обучающегося под влиянием различных режимов и условий обучения. Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов. Влияние периодичности ритмических процессов в организме на работоспособность обучающихся. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. Работоспособность обучающихся в период промежуточной аттестации. Здоровье и работоспособность обучающихся. Заболеваемость обучающихся в период учебы и ее профилактика. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния обучающихся. Физические упражнения как средство активного отдыха.	З-ИУК-7.2;У-ИУК-7.2; В-ИУК-7.2	2	4
6	Методические принципы и методы физического воспитания.	Принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Нагрузка и отдых как специфические компоненты методов физического воспитания.	З-ИУК-7.1;У-ИУК-7.1; В-ИУК-7.1; З-ИУК-7.2; У-ИУК-7.2; В-ИУК-7.2; З-ИУК-7.3;У-ИУК-7.3; В-ИУК-7.3	2	4
7	Физические качества и методика их развития. Основы обучения движениям.	Двигательные умения и навыки. Перенос двигательных навыков. Развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости). Взаимобусловленность развития физических качеств.	З-ИУК-7.1;У-ИУК-7.1; В-ИУК-7.1; З-ИУК-7.2; У-ИУК-7.2; В-ИУК-7.2; З-ИУК-7.3;У-ИУК-7.3; В-ИУК-7.3	3	3

8	История становления и развития физической культуры, Олимпийского движения.	История становления и развития физической культуры, Олимпийского движения. Возникновение олимпийских игр. Возрождение олимпийской идеи. Олимпийские комитеты в России. Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс: цель, задачи, структура, основные требования.	3-ИУК-7.1;У-ИУК-7.1; В-ИУК-7.1; 3-ИУК-7.2; У-ИУК-7.2; В-ИУК-7.2; 3-ИУК-7.3;У-ИУК-7.3; В-ИУК-7.3	3	4
9	Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.	Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Основные требования к организации здорового образа жизни (ЗОЖ). Влияние окружающей среды на здоровье. Наследственность и ее влияние на здоровье. О связи отклонений в состоянии здоровья с некоторыми аспектами состояния здоровья студенческой молодежи.  Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья. Характеристика составляющих ЗОЖ. Физическое воспитание и самосовершенствование – условие ЗОЖ.	3-ИУК-7.1;У-ИУК-7.1; В-ИУК-7.1; 3-ИУК-7.2; У-ИУК-7.2; В-ИУК-7.2; 3-ИУК-7.3;У-ИУК-7.3; В-ИУК-7.3	2	3
10	Основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания. Спортивная подготовка.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Особенности общей и специальной физической подготовки обучающихся разных медицинских групп. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Энергозатраты в процессе занятий физической культурой. Значение мышечной релаксации. Роль оздоровительной физкультуры в коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности обучающихся. Формы занятий физическими упражнениями. Структура и содержание учебного занятия оздоровительной направленности	3-ИУК-7.1;У-ИУК-7.1; В-ИУК-7.1; 3-ИУК-7.2; У-ИУК-7.2; В-ИУК-7.2; 3-ИУК-7.3;У-ИУК-7.3; В-ИУК-7.3	3	3
11	Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений.	Спорт. Многообразие видов спорта. Классификация. Краткая характеристика некоторых видов спорта. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества. Пути достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Планирование тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения обучающихся. Система студенческих спортивных соревнований. Требования спортивной классификации и правил соревнований по избранному виду спорта.	3-ИУК-7.1;У-ИУК-7.1; В-ИУК-7.1; 3-ИУК-7.2; У-ИУК-7.2; В-ИУК-7.2; 3-ИУК-7.3;У-ИУК-7.3; В-ИУК-7.3	3	4
12	Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся	Физическая культура и спорт (Базовая физическая культура) в профессиональной деятельности специалиста. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия «профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП), ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания обучающихся. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Особенности форм и подбора средств ППФП обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе. Понятие производственная физическая культура, ее содержание и составляющие. Роль нетрадиционной гимнастики в профессиональной деятельности специалиста. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры бакалавров. Роль будущих бакалавров по внедрению физической культуры в производственный коллектив.	3-ИУК-7.1;У-ИУК-7.1; В-ИУК-7.1; 3-ИУК-7.2; У-ИУК-7.2; В-ИУК-7.2; 3-ИУК-7.3;У-ИУК-7.3; В-ИУК-7.3	2	4
13	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий оздоровительно-коррекционной направленности. Роль оздоровительной гимнастики при самостоятельных занятиях. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок на самостоятельных занятиях. Гигиенические требования к самостоятельным занятиям. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.	3-ИУК-7.1;У-ИУК-7.1; В-ИУК-7.1; 3-ИУК-7.2; У-ИУК-7.2; В-ИУК-7.2; 3-ИУК-7.3;У-ИУК-7.3; В-ИУК-7.3	2	4
14	Самоконтроль обучающихся, занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы и показатели, дневник самоконтроля. Корректировка содержания занятий с обучающимися разных медицинских групп по результатам показателей врачебно-педагогического контроля. Показания и противопоказания к занятиям физической культурой для обучающихся. Физиологические состояния и отрицательные реакции организма при занятиях физической культурой и спортом, первая помощь при	3-ИУК-7.1;У-ИУК-7.1; В-ИУК-7.1; 3-ИУК-7.2; У-ИУК-7.2; В-ИУК-7.2; 3-ИУК-7.3;У-ИУК-7.3; В-ИУК-7.3	2	4

		некоторых болезненных состояниях и травмах.			
15	Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания.	Восстановительные процессы при мышечной деятельности. Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований. Пути повышения эффективности процессов восстановления. Основы рационального питания. Витамины. Минералы и микроэлементы. Роль питания в поддержании кислотно-щелочного равновесия.	3-ИУК-7.1;У-ИУК-7.1; В-ИУК-7.1; 3-ИУК-7.2; У-ИУК-7.2; В-ИУК-7.2; 3-ИУК-7.3;У-ИУК-7.3; В-ИУК-7.3	2	4
16	Спортивные и подвижные игры.	Суть и краткие правила спортивных игр: баскетбол, волейбол, гандбол, настольный теннис, футбол и др. Организация и проведение соревнований по спортивным играм. Значение соревнований и их виды. Подвижные игры. Подвижные игры в системе физического воспитания. Примеры подвижных игр, их правила, особенности организации.	3-ИУК-7.1;У-ИУК-7.1; В-ИУК-7.1; 3-ИУК-7.2; У-ИУК-7.2; В-ИУК-7.2; 3-ИУК-7.3;У-ИУК-7.3; В-ИУК-7.3	2	4
17	Лечебная Физическая культура и спорт (Базовая физическая культура) как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях.	Клинико-физиологическое обоснование и механизмы лечебного действия физических упражнений. Средства лечебной физической культуры. Классификация и характеристика физических упражнений. Методика лечебного применения физических упражнений. Дозировка. Формы лечебной физической культуры. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Показания и противопоказания к применению лечебной физической культуры при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Роль физических упражнений в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы. Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания. Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения.	3-ИУК-7.1;У-ИУК-7.1; В-ИУК-7.1; 3-ИУК-7.2; У-ИУК-7.2; В-ИУК-7.2; 3-ИУК-7.3;У-ИУК-7.3; В-ИУК-7.3	2	4
18	Адаптивная Физическая культура и спорт (Базовая физическая культура) инвалидов	Краткая история зарождения и развития спорта инвалидов. Проблемы инвалидности в России и за рубежом. Классификация инвалидности, принятая Всемирной организацией Здравоохранения. Педагогические основы адаптивного физического воспитания и спорта	3-ИУК-7.1;У-ИУК-7.1; В-ИУК-7.1; 3-ИУК-7.2; У-ИУК-7.2; В-ИУК-7.2; 3-ИУК-7.3;У-ИУК-7.3; В-ИУК-7.3	2	4
<b>Итого</b>				<b>40</b>	<b>66</b>

#### 4. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

##### 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 представлен в таблице 6.

Таблица 6. Программное обеспечение дисциплины

№ п/п	Программное обеспечение	Страна производства	Реквизиты документа
Лицензионное программное обеспечение			
1.	КОМПАС-3D	Россия	
2.	SmetaWIZARD	Россия	2720.6/46д-2023 от 14.04.2023
3.	ИАС «СЕЛЭКС» -Молочные скот. Племенной учет в хозяйствах	Россия	
4.	nanоCAD	Россия	
5.	НордМастер+НордКлиент	Россия	
6.	Антиплагиат	Россия	Договор №6602 от 07.04.2023
7.	Консультант+	Россия	Договор № 03721000213220000270001 от 26.12.2022
8.	ЛИРАсофт	Россия	Соглашение о сотрудничестве №201690 от 09.10.2020
Свободно распространяемое программное обеспечение			
9.	Adobe Acrobat Reader DC	США	открытое лицензионное соглашение GNU
10.	AdobeFoxitReader	США	открытое лицензионное соглашение GNU
11.	7Zip	США	открытое лицензионное соглашение GNU
12.	Яндекс браузер	Россия	открытое лицензионное соглашение GNU
13.	Браузер «Спутник»	РФ	
14.	Консультант +		
15.	Обучающая среда - Moodle (lms.spbgau.ru)	Австралия	Свободный доступ
16.	«Наш сад»	Россия	Соглашение от 2013 года
17.	Scilab	Франция	Свободный доступ

## 4.2 Учебное обеспечение дисциплины

Учебное обеспечение дисциплины представлено в таблице 7.

Таблица 7. Обеспеченность дисциплины учебными изданиями

№ п/п	Учебное издание	Вид учебного издания	Количество экземпляров
1	<i>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. - СанктПетербург, 2002. - 163с.</i>	печатное	23
2	<i>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.</i>	печатное	35
3	<i>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: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=613175">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=613175</a> – Библиогр.: с. 85. – Текст электронный.</i>	электронное	-
4	<i>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 : СанктПетербургский государственный аграрный университет (СПбГАУ), 2020. – 78 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=613176">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=613176</a> – Библиогр.: с. 77. – Текст : электронный. .</i>	электронное	-

## 4.3 Методическое обеспечение дисциплины

Методическое обеспечение дисциплины представлено в таблице 8.

Таблица 8. Обеспеченность дисциплины методическими изданиями

№ п/п	Методическое издание	Вид методического издания	Количество экземпляров
1	<i>Олимпийское образование: история и развитие Международного олимпийского движения : учебное пособие / Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «СевероКавказский федеральный университет» ; авт.-сост. О.В. Горбатовых. - 2-е изд., доп. - Ставрополь : СКФУ, 2014. - 124 с. : ил. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=457483">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=457483</a></i>	электронное	-
2	<i>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 же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131</a></i>	электронное	-

#### 4.4 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Состав современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем дисциплины представлен в таблице 9.

Таблица 9. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

№ п/п	Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы	Режим доступа
1	База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ	<a href="https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/statisticheskaya-inf/">https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/statisticheskaya-inf/</a>
2	Официальный сайт студенческого спортивного союза России	<a href="http://www.studsport.ru/">http://www.studsport.ru/</a>
3	Официальный сайт FISU - International University Sports Federation	<a href="http://www.fisu.net/">http://www.fisu.net/</a>

#### 5. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Материально-техническое обеспечение дисциплины представлено в таблице 10.



Таблица 10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

№ 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	<p><b>1. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа</b></p> <p>1.1 Аудитория №1106</p> <p>Перечень основного оборудования</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. парты со скамьей - 10шт.</li> <li>2. доска меловая - 1 шт.</li> <li>3. экран для проектора - 1 шт.</li> <li>4. проектор - 1 шт.</li> <li>5. аудиокolonки - 1 шт.</li> <li>6. стационарный компьютер - 1 шт.</li> <li>7. трибуна с микрофоном - 1 шт.</li> </ol> <p>Перечень технических средств обучения</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. счетчик для оценки силовой оценки мышц рук – 2 шт.</li> <li>2. кистевой динамометр – 2 шт.</li> <li>3. спирометр – 1 шт.</li> <li>4. электронный тонометр – 1 шт.</li> <li>5. электронный кистевой тонометр – 1 шт.</li> <li>6. электронный пульсометр для мониторинга работоспособности сердечно-сосудистой системы POLAR – 1 шт.</li> </ol> <p>Программное обеспечение</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Microsoft Контракт на оказание услуг № 03721000213210000390001 от 22.12.2021</li> </ol>	<p><i>196601, Санкт-Петербург, город Пушкин, Петербургское шоссе, д. 2, литер А</i></p>