

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования  
**«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ ИМПЕРАТОРА ПЕТРА I»**



УТВЕРЖДАЮ:

Декан экономического факультета

Экономический факультет

А.В. Агибалов

2 ноября 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по дисциплине Б1.Б.27 «Физическая культура и спорт»  
для направления 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление»  
профиль: Муниципальное управление сельских территорий  
прикладной бакалавриат

Квалификация выпускника бакалавр  
Факультет экономический  
Кафедра физического воспитания

Преподаватель подготовивший  
рабочую программу: к.п.н., профессор  
кафедры физического воспитания

В.И. Воропаев

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура и спорт» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 38.03.04 – Государственное и муниципальное управление, ФГОС 1567 от 10.12.2014).

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры физического воспитания (протокол № 2 от 7 октября 2020 года)

**Зав. кафедрой**



\_\_\_\_\_ **А.В.Алтухова**

Рабочая программа рекомендована к использованию в учебном процессе методической комиссией экономического факультета (протокол №3 от 20.10.2020).

**Председатель методической комиссии**



\_\_\_\_\_ **Запорожцева Л.А.**

**Рецензент:** Руководитель Департамента аграрной политики Воронежской области  
**Сапронов А.Ф.**

## 1. Предмет. Цели и задачи дисциплины, её место в структуре образовательной программы

**Предметом** дисциплины является совокупность материальных и духовных ценностей, предстает в единстве знаний, убеждений, ценностных ориентаций и в их практическом воплощении.

**Цель** изучения дисциплины состоит в формировании знаний в области физической культуры, способности использовать разнообразные формы физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья в повседневной жизни.

**Задачи** дисциплины – решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

1. Понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
2. Знание научно-практических основ физической культуры (адаптивной физической культуры) и здорового образа жизни;
3. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре (к адаптивной физической культуре), установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание;
4. Формирование индивидуально-психологических и социально-психологических качеств и свойств личности необходимых для успешной профессиональной деятельности;
5. Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;
6. Обеспечение ОФП и ППФП к работе в аграрном секторе экономики по будущей профессии.

**Место дисциплины** в структуре образовательной программы. Дисциплина Б1.Б.27 «Физическая культура и спорт» относится к дисциплинам базовой части блока «Дисциплины».

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

Компетенция		Планируемые результаты обучения
Код	Название	
ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни;</li> <li>- технику безопасности на занятиях физической культурой и спортом в учебное и свободное время;</li> <li>- способы контроля, оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- основы организации и проведения массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать приобретенные знания в области физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- осуществлять работу с научной учебно-методической литературой по учебной дисциплине.</li> <li>- осуществлять подбор необходимых прикладных</li> </ul>

		<p>физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно развивать и поддерживать основные физические качества.</li> </ul> <p><b>Иметь навыки:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- по основным приемам самоконтроля;</li> <li>- по достижению необходимого уровня физической подготовленности, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li> <li>- по выполнению требований здорового образа жизни и выбора видов спорта или систем физических упражнений для самостоятельных занятий;</li> <li>- в качестве инструктора по физической культуре и судьи по спорту.</li> </ul>
--	--	---

### 3. Объём дисциплины и виды работ

Виды работ	Очная форма обучения				Заочная форма обучения	
	всего зач.ед./ часов	объём часов				всего часов 1 курс
		1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	
Общая трудоёмкость дисциплины	2/72	36	36		1/72	
Общая контактная работа*	33.3	16.65	16.65		4.65	
Общая самостоятельная работа (по учебному плану)	38.7	19.35	19.35		67.35	
Контактная работа** при проведении учебных занятий, в т.ч.	33	16.5	16.5		4.5	
лекции	12	6	6		4	
практические занятия	20	10	10			
лабораторные работы						
групповые консультации	1	0.5	0.5		0,5	
Самостоятельная работа при проведении учебных занятий ***	21	10,5	10,5		58.5	
Контактная работа текущего контроля, в т.ч.						
защита контрольной работы						
защита расчетно-графической работы						

Самостоятельная работа текущего контроля, в т.ч.						
выполнение контрольной работы						
Выполнение расчетно-графической работы						
Контактная работа промежуточной аттестации обучающихся (КТР), в т.ч.	0.3	0.15	0.15			0.15
курсовая работа						
курсовой проект						
зачет	0.3	0.15	0.15			0.15
экзамен						
Самостоятельная работа при промежуточной аттестации, в т.ч.	17.7	8.85	8.85			8.85
выполнение курсового проекта						
Выполнение курсовой работы						
подготовка к зачету	17.7	8.85	8.85			8.85
подготовка к экзамену						
Вид промежуточной аттестации (зачёт, экзамен, курсовой проект (работа))	зачет	зачет	зачет			зачет

#### 4. Содержание дисциплины

##### 4.1. Разделы дисциплины и виды занятий (тематический план)

№ п/п	Раздел (темы) дисциплины	Л	СЗ	ПЗ	ЛР	СР
очная форма обучения						
1.	Основы физической культуры и спорта	12	-	-	-	10
2.	Учебно-тренировочный	-	-	20	-	11
заочная форма обучения						
1.	Основы физической культуры и спорта	4	-	-	-	10.0
2.	Учебно-тренировочный					48.5

##### 4.2. Содержание разделов учебной дисциплины.

###### Раздел 1. Основы физической культуры и спорта

###### Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни.

Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность. Двигательная активность, профессиональная направленность физического развития роль физической культуры и спорта в развитии общества. Социальные функции физической культуры и спорта. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья лю-

дей, их физического совершенствования. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке. Основные положения организации физического воспитания в вузе. Понятие Здоровье, его содержание и критерии. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности. Влияние образа жизни на здоровье. Влияние условий окружающей среды на здоровье. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда и отдыха, питание, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требование санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культурного межличностного общения, сексуального поведения, психофизическая регуляция.

### **Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.**

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Утомление при физической и умственной работе. Биологические ритмы и работоспособность. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма к различным условиям внешней среды.

### **Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.**

Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных занятий. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной деятельности. Управление процессом самостоятельных занятий. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей. Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

### **Тема 4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.**

Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи, Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля. Дневник самоконтроля. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

### **Тема 5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.**

Определение понятия спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями. Массовый спорт. Его цели и задачи. Спорт высших достижений. Спортивная классификация, её структура. Национальные виды спорта. Студенче-

ский спорт. Его организационные особенности. Спорт в элективном курсе учебной дисциплины «Физическая культура и спорт». Особенности организации учебных занятия по видам спорта в основном и спортивном отделениях. Специальные зачётные требования и нормативы. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности. Система студенческих спортивных соревнований - внутривузовские, межвузовские, международные. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное время студентов. Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом отдельных видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий в учебное и свободное время. Выбор вида спорта и систем физических упражнений с целью: укрепление здоровья, коррекции отдельных недостатков физического развития и телосложения; повышение функциональных возможностей организма; психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности и овладения жизненно необходимыми умениями и навыками; достижения наивысших спортивных результатов.

#### **Тема 6. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавров.**

Понятие "производственная физическая культура" (ПФК), её цели и задачи. Методические основы производственной физической культуры. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор формы, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время. Производственная гимнастика - вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка, микропаузы активного отдыха. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста, утренняя гигиеническая гимнастика, утренние специально направленные занятия физическими упражнениями, попутная тренировка, физкультурно-оздоровительные (спортивные) занятия с целью активного отдыха и повышения функциональных возможностей. Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятия физическими упражнениями. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Влияние индивидуальных особенностей, географических факторов на содержание производственной физической культуры специалистов. Роль специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

## **Раздел 2. Учебно-тренировочный**

### **Основная медицинская группа**

#### **Тема 1. Легкая атлетика**

Основы техники безопасности на занятиях. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов легкой атлетики. Обучение и совершенствование техники выполнения легкоатлетических упражнений. Средства и методы общей физической подготовки, специальной физической подготовки в различных видах легкой атлетики. Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции. Средства: бег и низкого и высокого старта, полу-низкого старта с опорой на одну руку, бег с хода, ускорение с высокого старта на отрезке 30-40м., семенящий бег, бег прыжковыми шагами, переменный бег с переходом от максимальных усилий, групповые низкие старты на время. Обучение и совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Средства: прыжки в шаге через два на третий, через четыре на пятый. Прыжок с места, с выбрасыванием ног вперед, прыжки на барьер на маховую ногу, отталкиваясь одной с приземлением на две, прыжки в длину с двух шагов, с трех шагов, прыжки с полного разбега.

Кроссовая подготовка. Обучение и совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Средства: Специально-беговые упражнения; развитие общей и специальной выносливости: стартовые ускорения на равнинных участках по прямой и пово-

ротом; переменный бег сериями, повторный бег сериями, интервальный бег сериями, медленный бег 15 мин., упражнения на гибкость, упражнения для пресса, упражнения с отягощением, упражнение с партнером и контрольный бег.

### **Тема 2. Спортивные игры**

**Баскетбол.** Основы техники безопасности на занятиях. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка (упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, прыгучести, скоростно-силовой выносливости, развитие ориентировки). Техническая и тактическая подготовка. Обучение и совершенствование техники передвижения по площадке, техники остановок, поворотов, техники владения мячом; техники овладения мячом; техники ведения мяча с броском по кольцу. Средства: ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, одной рукой сбоку-снизу; остановка прыжком; поворот; ведение мяча левой рукой, ведение мяча правой рукой; ведение мяча по прямой, с изменением направления, высоты отскока, скорости передвижения; овладения мячом-вырывание мяча, выбивание мяча. Техника нападения. Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча, выбор места, своевременный выход на свободное место. Техника защиты. Защитная стойка; передвижение обычными и приставными шагами, спиной вперед и в других направлениях; вырывание мяча рывком на себя с поворотом туловища. Командные действия: расстановка игроков по площадке; взаимодействие. Эстафеты с баскетбольными мячами и использованием изученных технических приемов.

### **Тема 3. Силовая подготовка**

Краткое содержание. Инструктаж по технике безопасности, правила поведения в зале силовой подготовке. Сила, методы развития силы, нормирование нагрузки при различных подходах к развитию силовых способностей. Ознакомление, обучение и овладение техникой выполнения упражнений с использованием собственного веса. Средства: подтягивание на перекладине различными хватами, отжимание от пола. На брусьях, подъем переворотом на перекладине, подъем ног в висе на перекладине. Силовые упражнения в парах. Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений со свободным весом (гантели, штанги, гири). Средства: жим штанги лежа, приседание со штангой на ногах, становая тяга штанги, жим штанги сидя, сгибание и разгибание рук со штангой стоя. Комплекс упражнений с гантелями: разведение гантелей лежа в стороны, разведение гантелей в стороны стоя, попеременное сгибание рук с гантелями стоя и сидя; выпады с гантелями, выпрыгивание с гантелями. Обучение и совершенствование техники выполнения упражнения на грузо-блочных устройствах. Определение уровня силовой подготовленности.

## **Специальная медицинская группа**

### **Тема 1. Гимнастика.**

Основы техники безопасности на занятиях. Строевые и порядковые упражнения на месте и в движении без предметов: упражнения общеразвивающего характера; упражнения на дыхание; корректирующая гимнастика; эстафеты; подвижные игры с умеренной интенсивностью; упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения на гимнастической скамейке; упражнения на гимнастической стенке; обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний (органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, нарушения зрения).

### **Тема 2. Легкая атлетика**

Основы техники безопасности на занятиях. Общая физическая подготовка (воспитание физических качеств: силы, гибкости, ловкости, быстроты, выносливости). Общеразвивающие и специальные упражнения: ходьба и ее разновидности (сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, ходьба в постепенно возрастающем темпе); бег и его разновидности (медленный бег, бег в чередовании с ходьбой и упражнениями в движении, бег с



высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с ускорением, повторный бег на коротких отрезках.

Обучение и совершенствование элементов техники легкой атлетики: изучение техники низкого и высокого старта; изучение техники бега; изучение техники ходьбы; изучение техники прыжка в длину с разбега.

### **Тема 3. Элементы спортивных игр**

Баскетбол. Основы техники безопасности на занятиях. Обучение и совершенствование техники баскетбола: передвижение в средней и высокой стойках вперед, назад, в стороны; передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками сверху, ловля мяча; ведение мяча правой, левой рукой, с изменением направления движения; броски мяча в корзину одной рукой, от плеча, двумя руками от груди с места и после ведения, с близкого расстояния, и среднего расстояния; штрафные броски; индивидуальные действия в нападении и защите; групповые действия в нападении и защите; двусторонняя игра по упрощенным правилам и с ограничением времени.

## **Специальная медицинская группа (адаптивная физическая культура)**

### **Тема 1. Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды с учетом диагноза).**

Основы техники безопасности на занятиях. Общая физическая подготовка (ОФП.) Совершенствование двигательных действий. Воспитание физических качеств с учетом диагноза. Средства и методы ОФП: строевые и порядковые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, выполняемые с различной амплитудой, траекторией, ритмом и темпом. Виды ходьбы: сочетание ходьбы с различными упражнениями, дыхательными и коррегирующими упражнениями и др.

Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы, гантели, набивные мячи).

Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. Беговые упражнения на различные дистанции с различными интервалами отдыха, анаэробные и аэробные упражнения.

Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы. Челночный бег на время. Тестовые упражнения на быстроту.

Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).

Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных, спортивных игр, гимнастических упражнений, элементов аэробики. Упражнения на координацию движений.

Выполнение тестовых исследований для определения уровня развития физических качеств.

### **Тема 2. Профилактическая гимнастика с учетом диагноза.**

Основы техники безопасности на занятиях. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика с учетом диагноза. Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний:

- нарушений опорно-двигательного аппарата;
- желудочно-кишечного тракта и почек;
- нарушений зрения;
- нарушений слуха;
- сердечнососудистой системы и ЦНС;
- органов дыхания.

Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний (комплексы адаптивной физической культуры).

Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.), направленные на активизацию дыхательной и сердечно-сосудистой системы. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методика закаливания солнцем, воздухом и водой.

Оздоровительная гимнастика, направлена на восстановление и развитие компенсаторных функций организма, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий, полностью или частично утраченных обучающимся после болезни, травмы; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента.

Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психоэмоционального напряжения. Владение инструкторской практикой проведения комплексов профилактической гимнастики.

Обучающиеся освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья на длительный срок или на весь период обучения проходят курс теоретической подготовки, контролируемой преподавателем. Итогом теоретической подготовки является написание доклада и контрольные вопросы

#### 4.3. Перечень тем лекций.

№ п/п	Тема лекции	Объём, ч	
		форма обучения	
		очная	заочная
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни.	2	2
2.	Социально-биологические основы физической культуры.	2	-
3.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	2
4.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	2	-
5.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	2	-
6.	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавров.	2	-
Всего		12	4

#### 4.4. Перечень тем практических занятий (семинаров).

№ П/П	Тема практических занятий	Объём, ч	
		Форма обучения	
		Очная	Заочная
<b>Основная медицинская группа</b>			-
1.	Легкая атлетика.	8	-
2.	Спортивные игры. Баскетбол.	6	-
3.	Силовая подготовка	6	-
	Всего	20	-
<b>Специальная медицинская группа</b>			

1.	Гимнастика.	8	-
2.	Легкая атлетика	6	-
3.	Элементы спортивных игр	6	-
	Всего	20	-
<b>Специальная медицинская группа (адаптивная физическая культура)</b>			
1.	Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды).	10	-
2.	Профилактическая гимнастика, с учетом диагноза.	10	-
	Всего	20	-

#### 4.5. Перечень тем лабораторных работ – Не предусмотрены

#### 4.6. Виды самостоятельной работы студентов и перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся.

##### 4.6.1. Подготовка к учебным занятиям

Подготовка обучающихся к учебным занятиям заключается в самостоятельном изучении дополнительного теоретического материала по теме прочитанной лекции, актуальных вопросов рассматриваемых в лекционном курсе и подготовке ответов на них.

Подготовка обучающихся к учебно-тренировочным занятиям заключается в подборе спортивной формы, соответствующей условиям проведения занятий.

Также используются методические рекомендации для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине, в которых изложены основы самостоятельных занятий физическими упражнениями, а также средства и методы самоконтроля.

##### 4.6.2. Перечень тем курсовых работ (проектов) – Не предусмотрены

##### 4.6.3. Перечень тем рефератов, контрольных, расчетно-графических работ.

№ п/п	Тема реферата, контрольных, расчётно-графических работ
1.	Физическое воспитание как составляющая часть общей культуры студентов.
2.	Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
3.	Средства физической культуры и спорта.
4.	Здоровый образ жизни и его составляющие
5.	Лечебная физическая культура при заболеваниях.
6.	Вредные привычки и их негативные последствия на организм человека.
7.	Режим дня. Рациональное питание, гигиена сна и отдыха.
8.	Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности студентов.
9.	Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
10.	Формы занятий физическими упражнениями. Организация самостоятельных занятий.
11.	Современные системы физических упражнений
12.	Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.
13.	Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий. Врачебный контроль, его содержание и задачи. Педагогический контроль.
14.	Определение понятия « спорт». Массовый спорт и спорт высших достижений.
15.	Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания студента.

#### 4.6.3.1 Перечень тем рефератов для обучающихся освобожденных от практических занятий на длительный срок

№ п/п	Темы рефератов
1.	Мое заболевание.
2.	Общая и специальная физическая подготовка.
3.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.
4.	Педагогические основы физической культуры.
5.	Физиологические характеристики двигательной активности и формирования движений.
6.	Эстетика физической культуры.
7.	Организация самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
8.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
9.	Наркотики и их разрушающее воздействие на организм человека.
10.	Основы здорового образа жизни.
11.	Самоконтроль функционального состояния.
12.	Организация питания и контроль собственного веса.
13.	Влияние курения на организм человека.
14.	Профессионально-прикладная физическая подготовка.
15.	Биологические и социально-биологические основы физической культуры.
16.	Физическая культура в свободное время. Роль личности руководителя во внедрении физической культуры в производственный коллектив.
17.	Физическая культура на различных этапах беременности.
18.	Физическая культура женщины в послеродовой период.
19.	Физическая культура ребенка от рождения до 1 года.
20.	Физическая культура ребенка от 1 года до 3-х лет.
21.	Физическая культура ребенка от 3-х лет до 6 лет.

#### 4.6.4. Перечень тем и учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся.

№ п/п	Тема самостоятельной работы	Учебно-методическое обеспечение	Объем, ч	
			Форма обучения	
			Очная форма обучения	Заочная форма обучения
<b>Раздел 1. Основы физической культуры и спорта</b>				
1.	Понятие и социальные функции физической культуры и спорта.	1. Физическая культура и спорт: Методические указания для самостоятельной работы обучающихся направления подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление профиль: Муниципальное управление сельских территорий / Сост. В.В. Севастьянов, Т.В. Поваляева. – Воронеж: ФГБОУ ВО Воронежский ГАУ, 2019. – 26 с.	4	6
2.	Утренняя гигиеническая гимнастика.	2. Физическая культура и спорт: Методические указания по освоению дисциплины обучающимися направления подготовки 38.03.04 Государственное и му-	4	4

№ п/п	Тема самостоятельной работы	Учебно-методическое обеспечение	Объем, ч	
			Форма обучения	
			Очная форма обучения	Заочная форма обучения
		муниципальное управление профиль: Муниципальное управление сельских территорий / Сост. Ю.Н. Зубарева, О.Д. Щукина. – Воронеж: ФГБОУ ВО Воронежский ГАУ, 2019. – 28 с.		
<b>Итого:</b>			<b>8.0</b>	<b>10.0</b>
<b>Раздел 2. Учебно-тренировочный</b>				
1.	Самостоятельные занятия оздоровительным бегом, ходьбой, плаванием, лыжным спортом.	1. Физическая культура и спорт: Методические указания для самостоятельной работы обучающихся направления подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление профиль: Муниципальное управление сельских территорий / Сост. В.В. Севастьянов, Т.В. Поваляева. – Воронеж: ФГБОУ ВО Воронежский ГАУ, 2019. – 26 с.	6	24.0
2.	Профессионально-прикладная физическая подготовка.	2. Физическая культура и спорт: Методические указания по освоению дисциплины обучающимися направления подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление профиль: Муниципальное управление сельских территорий / Сост. Ю.Н. Зубарева, О.Д. Щукина. – Воронеж: ФГБОУ ВО Воронежский ГАУ, 2019. – 28 с.	7	24.5
<b>Итого</b>			<b>13.0</b>	<b>48.5</b>
<b>Всего</b>			<b>21</b>	<b>58,5</b>

**4.6.5. Другие виды самостоятельной работы обучающихся** осуществляются в соответствии с перечнем заданий и методических материалов по данной дисциплине, а также ведением дневника самоконтроля (в свободной форме).

#### **4.7. Перечень тем и видов занятий, проводимых в интерактивной форме**

	Форма занятия	Тема занятия	Интерактивный метод	Объем ч.
1.	Занятие лекционного типа	Основы здорового образа жизни	Дискуссия	2
2.	Занятие семинарского типа	Самоконтроль функционального состояния организма	Дискуссия	2

## 5. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Полное описание фонда оценочных средств текущей и промежуточной аттестации обучающихся с перечнем компетенций, описанием показателей и критериев оценивания компетенций, шкал оценивания, типовые контрольные задания и методические материалы представлены в фонде оценочных средств по данной дисциплине (в виде отдельного документа).

### 6. Учебно-методическое обеспечение дисциплины.

#### 6.1. Рекомендуемая литература.

Тип рекоменда- ций	Перечень и реквизиты литературы (автор, назва- ние, год и место издания)	Количество экз. в биб- лиотеке
1	2	3
1.1. Основная ли- тература	Ильинич В. И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направления и специальностей в области физической культуры и спорта / В. И. Ильинич - М.: Гардарики, 2010 - 367 с.	330
	Физическая культура и спорт: теоретический курс: учебно-методическое пособие по дисциплинам физической культуры и спорта очной и заочной формы обучения / Воронежский государственный аграрный университет ; [сост. В. В. Севастьянов] - Воронеж: Воронежский государственный аграрный университет, 2019 - 108 с. [ЦИТ 19563] [ПТ]	100
1.2. Дополни- тельная литература	Каткова А. М. Физическая культура и спорт [электронный ресурс]: Учебное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова - Москва: Московский педагогический государственный университет, 2018 - 64 с. [ЭИ] [ЭБС Знаниум]	ЭИ
	Основы плавания: учебное пособие / [А. Н. Щеглеватых и др.]; Воронежский государственный аграрный университет - Воронеж: Воронежский государственный аграрный университет, 2019 - 86 с. [ЦИТ 19007] [ПТ]	22
	Филиппова С. О. Гуманитарные технологии в физической культуре: пособие для преподавателей [электронный ресурс]: Практическое пособие / Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена - Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2017 - 258 с. [ЭИ] [ЭБС Знаниум]	ЭИ
2.2. Методиче- ские издания	Методические рекомендации по дисциплинам физической культуры и спорта "Самостоятельная работа в процессе физического воспитания студентов вуза" формы обучения очная, заочная / Воронежский государственный аграрный университет ; [сост.: В. В. Севастьянов, Т. В. Поваляева] - Воронеж: Воронежский государственный аграрный университет, 2018 - 28 с [ЦИТ	50

Тип рекоменда- ций	Перечень и реквизиты литературы (автор, назва- ние, год и место издания)	Количество экз. в биб- лиотеке
1	2	3
	18367] [ПТ]	
	Нормативы и подводящие упражнения к Всероссий- скому физкультурно-спортивному комплексу ГТО: учебно-методическое пособие / [А. Н. Щеглеватых и др.]; Воронежский государственный аграрный универ- ситет - Воронеж: Воронежский государственный агр- арный университет, 2019 - 31 с [ЦИТ 19013] [ПТ]	20
	Обучение технике легкоатлетических видов: методиче- ские рекомендации по предмету "Физическая культура" для всех специальностей очной формы обучения / Во- ронезский государственный аграрный университет ; [сост. В. В. Севастьянов] - Воронеж: Воронежский госу- дарственный аграрный университет, 2017 - 20 с [ЦИТ 16101] [ПТ]	50
	Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: методические указания для самостоятельной работы обучающихся направления подготовки 38.03.04 «Госу- дарственное и муниципальное управление» профиль: Муниципальное управление сельских территорий / Во- ронезский государственный аграрный университет ; [сост.: В. В. Севастьянов, Т. В. Пovalaева ; под ред. В. И. Воропаева] - Воронеж: Воронежский государствен- ный аграрный университет, 2019 [ПТ]	ЭИ
	Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: методические указания по освоению дисциплины обу- чающимися направления подготовки 38.03.04 «Госу- дарственное и муниципальное управление» профиль: Муниципальное управление сельских территорий / Во- ронезский государственный аграрный университет ; [сост.: Ю. Н. Зубарева, О. Д. Щукина ; под ред. В. И. Воропаева] - Воронеж: Воронежский государственный аграрный университет, 2019 [ПТ]	ЭИ
2.3. Периодиче- ские издания	Адаптивная физическая культура: ежеквартальный журнал / Национальный гос. Ун-т физической культу- ры, спорта и здоровья - Санкт-Петербург: Б.и., 2003-	В подписке
	Теория и практика физической культуры: Ежемесяч. науч.-теорет. журн. - М.: Б.и., 1993-	В подписке
	Физкультура и спорт: ежемесячный иллюстрированный журнал: 12+ / учредитель : ЗАО "Редакция журнала "Физкультура и спорт" - Москва: Физкультура и спорт, 1977-	В подписке

**6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»,  
необходимых для освоения дисциплины.**

1. <http://www.ed.gov.ru> – Официальный сайт Министерства образования и науки
2. [www.yandex.ru](http://www.yandex.ru) [www.google.ru](http://www.google.ru) [www.rambler.ru](http://www.rambler.ru) – Поисковые системы
3. <http://www.catalog.vsau.ru> – Электронный каталог Научной библиотеки ВГАУ Электронные полнотекстовые ресурсы Научной библиотеки ВГАУ (<http://library.vsau.ru/>)

**Электронные образовательные информационные ресурсы,  
доступ к которым обеспечивается на основании прямых договоров**

Учебный год	№ п/п	Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия
2017/2018	1.	Контракт № 633/ДУ от 04.07.2017 (ЭБС «ЛАНЬ»)	08.08.2017 – 08.08.2018
	2.	Контракт № 1305/ДУ от 29.12.2016 (ЭБС «ZNANIUM.COM»)	09.01.2017 – 31.12.2017
	3.	Контракт № 240/ДУ от 19.02.2018 (ЭБС «ZNANIUM.COM»)	09.01.2018 – 31.12.2018
	4.	Контракт № 587/ДУ от 20.06.2017 («Национальный цифровой ресурс «Руконт»)	20.06.2017 – 20.06.2018
	5.	Контракт № 1281/ДУ от 12.12.2017 (ЭБС E-library)	12.12.2017 – 11.12.2018
	6.	Договор №101/НЭБ/2097 от 28.03.2017 (Национальная электронная библиотека (НЭБ))	28.03.2017 -28.03.2022
	7.	Акт ввода в эксплуатацию Электронной библиотеки ВГАУ № 33 от 19.01.2016	Бессрочно
2018/2019	1.	Контракт № 784/ДУ от 24.09.2018 (ЭБС «ЛАНЬ»)	24.09.2018 – 24.09.2019
	2.	Контракт № 240/ДУ от 19.02.2018 (ЭБС «ZNANIUM.COM»)	09.01.2018 – 31.12.2018
	3.	Контракт № 1184/ДУ от 28.12.2018 (ЭБС «ZNANIUM.COM»)	01.01.2019 – 31.12.2019
	4.	Контракт 626/ДУ от 25.07.2018 (ЭБС ЮРАЙТ)	25.07.2018 – 30.07.2019
	5.	Договор на безвозмездное использование произведений в ЭБС ЮРАЙТ № 4-ИУ от 04.07.2018	04.07.2018 – 31.07.2019
	6.	Лицензионный контракт № 4319/18 627/ДУ от 25.07.2018 (ЭБС IPRbooks)	25.07.2018 – 25.01.2019
	7.	Лицензионный контракт № 1172/ДУ от 24.12.2018 (ЭБС IPRbooks)	25.01.2019 – 31.07.2019
	8.	Контракт № 1281/ДУ от 12.12.2017 (ЭБС E-library)	12.12.2017 – 11.12.2018
	9.	Контракт № 919/ДУ от 22.10.2018 (ЭБС E-library)	22.10.2018 – 21.10.2019
	10.	Договор №101/НЭБ/2097 от 28.03.2017, Национальная электронная библиотека (НЭБ)	28.03.2017 -28.03.2022
	11.	Акт ввода в эксплуатацию Электронной библиотеки ВГАУ № 33 от 19.01.2016	Бессрочно
2019/2020	1.	Контракт № 488/ДУ от 16.07.2019 (ЭБС «ЛАНЬ»)	24.09.2019 – 24.09.2020
	2.	Контракт № 4204 ЭБС/959/ДУ от 24.12.2019 (ЭБС «ZNANIUM.COM»)	01.01.2020-31.12.2020
	3.	Контракт № 1184/ДУ от 28.12.2018 (ЭБС «ZNANIUM.COM»)	01.01.2019 – 31.12.2019
	4.	Договор на безвозмездное использование произведений в ЭБС ЮРАЙТ № 7-ИУ от 11.06.2019	01.08.2019 – 30.07.2020
	5.	Контракт № 487/ДУ от 16.07.2019 (ЭБС IPRbooks)	01.08.2019 - 31.07.2020
	6.	Контракт № 919/ДУ от 22.10.2018 (ЭБС E-library)	22.10.2018 – 21.10.2019



	7.	Контракт № 878/ДУ от 28.11.2019 (ЭБС E-library)	28.11.2019-27.11.2020
	8.	Договор №101/НЭБ/2097 от 28.03.2017 (Национальная электронная библиотека (НЭБ))	28.03.2017 -28.03.2022
	9.	Акт ввода в эксплуатацию Электронной библиотеки ВГАУ № 33 от 19.01.2016	Бессрочно
2020/2021	1.	Контракт № 503-ДУ от 14.09.2020. (ЭБС «ЛАНЬ»)	14.09.2020 – 13.09.2021
	2.	Контракт № 4204эбс-959-ДУ от 24.12.2019. (ЭБС «ZNA-NIUM.COM»)	01.01.2020 – 31.12.2020
	3.	Контракт № 392 от 03.07.2020. (ЭБС ЮРАЙТ – (ВО))	01.08.2020 – 31.07.2021
	4.	Контракт № 426-ДУ от 27.07.2020. ЭБС (ЭБС IPRbooks)	01.08.2020 – 31.07.2021
	5.	Контракт № 878/ДУ от 28.11.2019 (ЭБС E-library)	28.11.2019-27.11.2020
	6.	Договор №101/НЭБ/2097 от 28.03.2017 (Национальная электронная библиотека (НЭБ))	28.03.2017 -28.03.2022
	7.	Акт ввода в эксплуатацию Электронной библиотеки ВГАУ № 33 от 19.01.2016	Бессрочно

### 6.3. Средства обеспечения освоения дисциплины.

#### 6.3.1. Компьютерные обучающие и контролирующие программы.

Не предусмотрены

#### 6.3.2. Аудио- и видеопособия – Не предусмотрены

#### 6.3.3. Компьютерные презентации учебных курсов – Не предусмотрены

## 7. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа: комплект учебной мебели, видеопроекционное оборудование для презентаций; средства звуковоспроизведения; экран; выход в локальную сеть и Интернет, учебно-наглядные пособия, используемое программное обеспечение:	394087 Воронежская обл., г. Воронеж, ул. Мичурина 1, ул.Ломоносова 112
Стадион «Центральный»: беговые дорожки, сектора для прыжка в длину с разбега, сектор для прыжка в длину с места, волейбольная площадка-для проведения практических занятий; волейбольная стойка, переносные футбольные ворота, футбольные мячи; секундомеры, программное обеспечение:	394087 Воронежская обл., г. Воронеж, ул. Дарвина 16-а
Спортивный комплекс: комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия, стойки волейбольные, стойки баскетбольные, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, корзины для мячей, скакалки, сетка волейбольная, обручи гимнастические, секундомеры, скамейки, стулья для зрителей, стулья ИЗО	394087 Воронежская обл., г. Воронеж, ул. Дарвина 16-а
Спортивный зал (общ. № 4) для специальной медицинской группы (адаптивная физическая культура)- для проведения самостоятельных занятий в присутствии преподавателя: комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособия, тренажеры, палки для скандинавской ходьбы, эспандеры уни-	394043 Воронежская обл., г. Воронеж, ул. Ул. Ломоносова 81 д, корп. 1

<p>версальные, гантели, мячи и палки гимнастические, обручи</p> <p>Помещение для самостоятельной работы: стадион с футбольным полем «Центральный», Беговые дорожки, сектора для прыжка в длину с разбега, сектор для прыжка в длину с места, волейбольная площадка-для проведения практических занятий; волейбольная стойка, переносные футбольные ворота, футбольные мячи; секундомеры. Комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия, стойки волейбольные, стойки баскетбольные, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, корзины для мячей, скакалки, сетка волейбольная, обручи гимнастические, секундомеры, скамейки, стулья для зрителей, стулья ИЗО</p>	394087 Воронежская обл., г. Воронеж, ул. Дарвина 16-а
<p>Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования (лаборантская ауд. и кладовая в корпусе № 6 для ремонта спортивного инвентаря): мебель для хранения и обслуживания учебного оборудования, демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия. Специализированное оборудование для ремонта спортивного инвентаря</p>	394087 Воронежская обл., г. Воронеж, ул. Дарвина 16-а
<p>Помещение для самостоятельной работы: комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия, компьютерная техника с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду</p>	394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Мищурина, 1, а. 113, 115, 116, 119 120, 122, 123а, 126, 219, 220, 224, 241, 273 (с 16.00 до 20.00), 232а

## 8. Междисциплинарные связи

### Протокол

согласования рабочей программы с другими дисциплинами

Наименование дисциплины, с которой проводилось согласование	Кафедра, с которой проводилось согласование	Предложения об изменениях в рабочей программе. Заключение об итогах согласования
Безопасность жизнедеятельности	технологического оборудования, процессов перерабатывающих производств, механизации с.-х. и безопасности жизнедеятельности	Согласовано 



