

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Колин Андрей Эдуардович
 Должность: ректор
 Дата подписания: 13.10.2023 11:34:25
 Уникальный программный ключ:
 f6c6d686f0c899fdf76a1ed8b448452ab8cac6fb1af6547b6d40cdf1bdc60ae2

**ФГБОУ ВО ПРИМОРСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННАЯ
 АКАДЕМИЯ**

УТВЕРЖДАЮ
 Декан института Т.В. Наумова
 «25» марта 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
 Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)**

Уровень основной профессиональной образовательной программы бакалавриат
Направление подготовки 38.03.01 Экономика
Направленность (профиль) Экономика предприятий и организаций
Форма обучения очная, очно-заочная
Институт землеустройства и агротехнологий
Статус дисциплины(модуля) часть, Обязательная часть Б1.О.23
Курс 1,2,3, очн./ 1,2,3, очн.-заочн. Семестр 1,2,3,4,5,6 / 1,2,3,4,5,6
Учебный план набора 2021 года и последующих лет
Распределение рабочего времени:

Распределение по семестрам

Семестр	Учебные занятия (час.)							Контроль	Форма итогового аттестации (зачет, зачет с оценкой, экзамен)
	Общий объем	Контактная работа				Самостоятельная работа (СР)			
		Всего	Лекции	ЛЗ	ПЗ	КП-КР	Другие виды (СР)		
1 очно	62	62			62				зачет
2 очно	48	48			48				зачет
3 очно	64	64			64				зачет
4 очно	48	48			48				зачет
5 очно	64	64			64				зачет
6 очно	42	42			42				зачет
Итого очно	328	328			328		0	0	зачет

Лист согласований

Рабочая программа составлена с учетом требований Федерального Государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, утвержденного Приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 22 февраля 2018 г. № 121 и Федерального Государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденного Приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 22 февраля 2018 г. № 125

Разработчик:

Ст. преподаватель

Т. В. Пинчук

1. Цели и задачи дисциплины:

Цель:

формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных методов и средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи:

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность обучающегося к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы: дисциплина (модуль) находится в обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)», Б1.О.23

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы:

Процесс освоения дисциплины (модуля) направлен на формирование следующих компетенций:

Тип компетенции	Формулировка компетенции	Номер индикатора достижения цели	Формулировка индикатора достижения цели
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2	Достигает необходимого уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни..

		Ук-7.3	Применяет основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.
--	--	--------	---

В результате изучения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

Знать:

средства и методы самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности (УК 7.2);

основные положения теории и методике физической культуры и спорта (УК 7.3).

Уметь:

- применять основные методы самоконтроля в процессе занятий физической культурой и спортом (УК 7.2);

- обеспечивать сохранение и укрепление индивидуального здоровья с помощью основных двигательных действий и базовых видов спорта (УК 7.3).

4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся:

Вид учебной работы	Семестры							
	Очно/очно-заочно						Заочно	Всего часов
	1	2	3	4	5	6		
Контактная работа с преподавателем, всего	62/62	48/48	64/64	48/48	64/64	42/42	4	328/328/4
В том числе:								
Лекции								
Занятия семинарского типа, в том числе:								
Семинары (С)								
Практические занятия (ПЗ)	62/62	48/48	64/64	48/48	64/64	42/42	4	328/328/4
Практикумы (П)								
Лабораторные работы (ЛР)								
Коллоквиумы								
Иные аналогичные занятия								
Самостоятельная работа (всего)							320	0/0/320
В том числе:								
Курсовой проект (работа), (КП (КР))								
Расчётно-графические работы (РГР)								
Реферат (Р)								

Контрольная работа (К)								
Иные аналогичные занятия							320	0/0/320
Контроль							4	0/0/4
Вид промежуточной аттестации (зачёт, зачёт с оценкой, экзамен)	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет/ зачет/ зачет
Общая трудоёмкость часов	62/ 62	48/ 48	64/ 64	48/ 48	64/ 64	42/ 42	328	328/328/ 328

5. Содержание дисциплины (модуля) структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

5.1 Содержание разделов (модулей) дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1.	Легкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> - обучение технике низкого старта; - бег на короткие дистанции; - обучение стартовому ускорению в беге на короткие дистанции; - обучение финишированию в беге на короткие дистанции; - обучение технике высокого старта; - обучение технике бега по прямой; - обучение технике бега на средние дистанции; - обучение технике бега на длинные дистанции; - обучение технике эстафетного бега; - обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги»; - обучение технике метания мяча - бег на короткие дистанции; - техника низкого старта; - техника стартового ускорения; - обучение технике спринтерского бега; - изучение техники отталкивания и приземления в прыжках в длину способом «согнув ноги»; - метание мяча, обучение технике финального усилия; - обучение технике кроссового бега - бег на короткие дистанции;

		<ul style="list-style-type: none"> - совершенствование техники низкого старта и стартового ускорения; - совершенствование техники спринтерского бега - совершенствование техники отталкивания и приземления в прыжках в длину способом «согнув ноги»; - совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги»; - метание мяча, совершенствование техники финального усилия; - кроссовая подготовка - совершенствование техники бега на средние дистанции; - совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги»; - совершенствование техники метания мяча; - совершенствование техники бега на длинные дистанции - совершенствование техники бега на короткие дистанции; - совершенствование техники бега на средние дистанции; - развитие скоростной выносливости; - совершенствование техники финиширования; - совершенствование техники эстафетного бега; - совершенствование техники кроссового бега; - совершенствование техники бега на короткие дистанции; - совершенствование техники бега на средние дистанции; - совершенствование техники бега на длинные дистанции; - совершенствование техники метания мяча; - совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги»; - совершенствование эстафетного бега; - совершенствование кроссового бега
2.	Гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> - строевые упражнения; - обще развивающие упражнения (ОРУ), с предметами, без предметов, с отягощениями, в парах - упражнения на гимнастической скамейке; - упражнения с набивным мячом;

		<ul style="list-style-type: none"> - упражнения с гантелями - упражнения на гибкость и координацию движений; - прикладные упражнения (упражнения в равновесии) - атлетическая гимнастика
3.	Баскетбол	<ul style="list-style-type: none"> - обучение технике владения мячом; - обучение технике передач; - обучение технике бросков; - обучение игре в команде - совершенствование техники ведения мяча; - совершенствование технике приема и передачи мяча; - совершенствование техники ловли, передачи и броска мяча на два шага; - обучение технике ведения со сменой направления движений; - обучение технике финтов, защитных и атакующих действий; - совершенствование техники поворотов на месте - совершенствование техники передачи мяча на месте и в движении; - совершенствование техники ведения мяча, приема и передачи на месте; - совершенствование техники ведения со сменой направления движений; - совершенствование техники финтов, защитных и атакующих действий; - совершенствование техники индивидуальной защиты; - двусторонняя игра
4.	Волейбол	<ul style="list-style-type: none"> - обучение технике подачи мяча; - обучение технике приема мяча; - обучение технике передвижений; - обучение технике игры - совершенствование техники подачи мяча; - совершенствование техники приема и передачи мяча на месте;

		<ul style="list-style-type: none"> - совершенствование техники приема мяча и передачи мяча в движении; - обучение технике игры в защите; - обучение техники нападающего удара; - обучение техники паса и блокирования - совершенствование техники передвижений, приема и передачи мяча сверху и снизу на месте; - совершенствование техники подачи мяча и нападающего удара; - совершенствование технико-тактического взаимодействия игроков в защите и нападении; - совершенствование технических и тактических действий занимающихся в игре; - совершенствование техники нападения и защиты; - двусторонняя игра
--	--	--

5.2 Разделы дисциплины (модуля) и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Лекции	Занятия семинарского типа					Самостоятельная работа	Всего часов
			Семинары	Практические занятия	Практикум	Лабораторные работы	Коллоквиум		
1.	Лёгкая атлетика			164					164
2.	Гимнастика			164					164
3.	Баскетбол			164					164
4.	Волейбол			164					164
	Итого			328¹					328

¹ Для освоения дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» обучающимся предлагаются на выбор разделы дисциплины (модуля): 2. Гимнастика, 3. Баскетбол, 4. Волейбол. Раздел 1. Легкая атлетика осваивается в обязательном порядке. Таким образом, обучающиеся в процессе освоения дисциплины (модуля) изучают 2 раздела (1. Лёгкая атлетика обязательно и 2. Гимнастика или 3. Баскетбол, или 4. Волейбол по выбору) общим объемом 328 академических часов.

5.3 Разделы дисциплины (модуля) и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами (заполняется по усмотрению преподавателя)

№ п/п	Наименование обеспечиваемых (последующих) дисциплин	№ № разделов данной дисциплины, необходимых для изучения обеспечиваемых (последующих) дисциплин								
		1	2	3	4	5	6	7	8	...
Предшествующие дисциплины										
1.										
...										
Последующие дисциплины										
1.										
...										

6. Методы и формы организации обучения

Технологии интерактивного обучения при разных формах занятий в часах

Методы	Формы	Лекции (час)	Практические/семинарские Занятия (час)	Тренинг Мастер-класс (час)	СРС (час)	Всего
<i>IT-методы</i>						
Работа в команде			8			8
Игра						
Поисковый метод						
Решение ситуационных задач						
Исследовательский метод						
...						
Итого интерактивных занятий			8			8

6.1 Применение активных и интерактивных методов обучения

№ п/п	Форма занятия	Тема занятия	Наименование используемых интерактивных методов	Количество часов
1	Практические занятия	Волейбол	Работа в команде	4
2	Практические занятия	Баскетбол	Работа в команде	4

7. Лабораторный практикум не предусмотрен учебным планом

8. Практические занятия (семинары)

№ п/п	№ раздела дисциплины (модуля) из таблицы 5.1	Тематика семинарских занятий	Трудоемкость (час.)

1	1	Лёгкая атлетика	164
2	2	Гимнастика	164
3	3	Баскетбол	164
4	4	Волейбол	164
		Итого	328

9. Самостоятельная работа

(для обучающихся заочной формы)

№ п/п	№ раздела дисциплины (модуля)	Содержание самостоятельной работы (детализация)	Трудо-емкость (час.)	Контроль выполнения (опрос, тест, и т. д.)
1	1	Работа с материалами для практических занятий и литературными источниками	160	Домашнее задание устно
2	2	Работа с материалами для практических занятий и литературными источниками	160	Домашнее задание устно
3	3	Работа с материалами для практических занятий и литературными источниками	160	Домашнее задание устно
4	4	Работа с материалами для практических занятий и литературными источниками	160	Домашнее задание устно
		Итого		320 ²

² Обучающиеся по заочной форме выполняют самостоятельную работу по разделам: 1. Лёгкая атлетика обязательно и 2. Гимнастика или 3. Баскетбол, или 4. Волейбол по выбору. Общий объем самостоятельной работы по двум разделам составляет 320 академических часа.

10. Примерная тематика курсовых проектов (работ) не предусмотрена учебным планом

11. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

11.1 Основная литература

Легкая атлетика - Волейбол

1. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учеб. пособие / Е. В. Конеева [и др.] . — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Юрайт, 2020. — 322 с. — ISBN 978-5-534-11314-3. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/456321> (дата обращения: 27.04.2022). — Режим доступа: по подписке ПримГСХА. — Текст : электронный.

2. Теория и методика избранного вида спорта : учеб. пособие / Т. А. Завьялова [и др.] ; под ред. С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Юрайт, 2020. — 189 с. — ISBN 978-5-534-07551-9. — URL: <http://biblio->

online.ru/bcode/454001 (дата обращения: 27.04.2022). — Режим доступа: по подписке ПримГСХА. — Текст: электронный.

3. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учеб. пособие / А. А. Зайцев [и др.]. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Юрайт, 2020. — 227 с. — ISBN 978-5-534-12624-2. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/447870> (дата обращения: 27.04.2022). — Режим доступа: по подписке ПримГСХА. — Текст: электронный.

Легкая атлетика – Гимнастика (спортивная)

1. Чепиков, Е. М. Атлетическая гимнастика: учеб. пособие / Е. М. Чепиков. — 3-е изд. — М.: Юрайт, 2020. — 179 с. — ISBN 978-5-534-11089-0. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/456647> (дата обращения: 27.04.2022). — Режим доступа: по подписке ПримГСХА. — Текст: электронный.

2. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учеб. пособие / А. А. Зайцев [и др.]. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Юрайт, 2020. — 227 с. — ISBN 978-5-534-12624-2. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/447870> (дата обращения: 27.04.2022). — Режим доступа: по подписке ПримГСХА. — Текст: электронный.

Легкая атлетика - Баскетбол

1. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учеб. пособие / Е. В. Конеева [и др.]. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Юрайт, 2020. — 322 с. — ISBN 978-5-534-11314-3. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/456321> (дата обращения: 27.04.2022). — Режим доступа: по подписке ПримГСХА. — Текст: электронный.

2. Теория и методика избранного вида спорта: учеб. пособие / Т. А. Завьялова [и др.]; под ред. С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Юрайт, 2020. — 189 с. — ISBN 978-5-534-07551-9. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/454001> (дата обращения: 27.04.2022). — Режим доступа: по подписке ПримГСХА. — Текст: электронный.

3. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учеб. пособие / А. А. Зайцев [и др.]. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Юрайт, 2020. — 227 с. — ISBN 978-5-534-12624-2. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/447870> (дата обращения: 27.04.2022). — Режим доступа: по подписке ПримГСХА. — Текст: электронный.

11.2 Дополнительная литература

Легкая атлетика - Волейбол

1. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учеб. пособие / А. А. Зайцев [и др.]. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Юрайт, 2020. — 227 с. — ISBN 978-5-534-12624-2. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/447870> (дата обращения: 27.04.2022). — Режим доступа: по подписке ПримГСХА. — Текст: электронный.

Легкая атлетика – Гимнастика (спортивная)

1. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учеб. пособие / Л. С. Дворкин. — М. : Юрайт, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-534-11034-0. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/455310> (дата обращения: 27.04.2022). — Режим доступа: по подписке ПримГСХА. — Текст : электронный.

Легкая атлетика - Баскетбол

1. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учеб. пособие / А. А. Зайцев [и др.]. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Юрайт, 2020. — 227 с. — ISBN 978-5-534-12624-2. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/447870> (дата обращения: 27.04.2022). — Режим доступа: по подписке ПримГСХА. — Текст : электронный.

11.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модулю)

1. Пинчук Т. В. Физическая культура и спорт (элективная дисциплина): Методические указания по освоению дисциплины (модуля) для обучающихся всех направлений подготовки ФГБОУ ВО Приморская ГСХА [Электронный ресурс]:/ сост. Т.В.Пинчук. – Электрон. текст. дан. – Уссурийск: ФГБОУ ВО Приморская ГСХА, 2022. Режим доступа: www.de.primacad.ru

2. Пинчук Т. В. Физическая культура и спорт (элективная дисциплина): Методические указания для практических занятий обучающихся всехнаправлений подготовки ФГБОУ ВО Приморская ГСХА [Электронный ресурс]:/ сост. Т.В. Пинчук. – Электрон. текст. дан. – Уссурийск: ФГБОУ ВО Приморская ГСХА, 2022. Режим доступа: www.de.primacad.ru

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

Microsoft Windows 7 Профессиональная (SP1); Microsoft Office 2010; АнтивирусKasperskyEndpointSecurity.

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

1. Электронно-библиотечная система «Лань» <http://e.lanbook.com>

2. Научная электронная библиотека <http://elibrary.ru>

3. База данных журнала «Физкультура и спорт» <http://fis1922.ru/>

4. База данных журнала «Теория и методика физической культуры»
<http://tmfk.kz/>

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

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельных работ	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельных работ
692510, Приморский край, Уссурийск, пр. Блюхера, д. 44, № помещения 4Б. Спортивный зал	Баскетбольные щиты, сетка для волейбола, гимнастические скамейки, столы для настольного тенниса, мячи, скакалки, маты, гимнастические коврики
692510, Приморский край, Уссурийск, пр. Блюхера, д. 44, № помещения 1Б. Спортивный зал	Беговая дорожка, велотренажер, эллипсоид, комплексный тренажер, скамейки для пресса, жима лежа, штанги, гири, гантели, мячи для фитбола, скакалки, обручи, эспандеры
692510, Приморский край, Уссурийск, пр. Блюхера, д. 44, этаж 1, № помещения 124 Аудитория для самостоятельной работы обучающихся	Количество посадочных мест - 42. Комплект специальной мебели, персональные компьютеры – 18 шт., МФУ 3шт, мультимедийное оборудование: переносной проектор с аудиосистемой, стационарный и переносной экран на штативе. Выход в Internet, доступ в ЭБС издательства «Лань», eLIBRARY, ЭБС издательства «Юрайт»

13. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) является отдельным документом.

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

1. Пинчук Т. В. Физическая культура и спорт (элективная дисциплина): Методические указания для самостоятельной работы обучающихся всех направлений подготовки ФГБОУ ВО Приморская ГСХА [Электронный ресурс]:/ сост. Т.В. Пинчук. – Электрон. текст. дан. – Уссурийск: ФГБОУ ВО Приморская ГСХА, 2022. Режим доступа: www.de.primacad.ru

15. Особенности реализации дисциплины (модуля) для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и (или) инвалидов

15.1 Наличие соответствующих условий реализации дисциплины (модуля)

Для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на основании письменного заявления дисциплина (модуль) реализуется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья (далее -

индивидуальных особенностей). Обеспечивается соблюдение следующих общих требований: использование специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего такому обучающемуся необходимую техническую помощь, обеспечение доступа в здания и помещения, где проходят занятия, другие условия, без которых невозможно или затруднено изучение дисциплины (модуля).

15.2 Обеспечение соблюдения общих требований

При реализации дисциплины (модуля) на основании письменного заявления обучающегося обеспечивается соблюдение следующих общих требований: проведение занятий для обучающихся-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в одной аудитории совместно с обучающимися, не имеющими ограниченных возможностей здоровья, если это не создает трудностей для обучающихся; присутствие в аудитории ассистента (ассистентов), оказывающего(их) обучающимся необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей на основании письменного заявления; пользование необходимыми обучающимся техническими средствами с учетом их индивидуальных особенностей.

15.3 Доведение до сведения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в доступной для них форме всех локальных нормативных актов ФГБОУ ВО Приморская ГСХА по вопросам реализации данной образовательной программы

Локальные нормативные акты ФГБОУ ВО Приморская ГСХА по вопросам реализации данной образовательной программы доводятся до сведения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в доступной для них форме.

15.4 Реализация увеличения продолжительности прохождения промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности для обучающегося с ограниченными возможностями здоровья

Форма проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). Продолжительность прохождения промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности увеличивается по письменному заявлению обучающегося с ограниченными возможностями здоровья.

Продолжительность подготовки обучающегося к ответу на зачете увеличивается не менее чем на 0,5 часа.