

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: Комин Андрей Эдуардович  
 Должность: ректор  
 Дата подписания: 30.10.2023 20:25:35  
 Уникальный программный ключ:  
 f6c6d686f0c899fdf76a1ed8b448452ab8cac6fb1af6547b6d40cdf1bdc60ae2

# ФГБОУ ВО ПРИМОРСКАЯ ГСХА

УТВЕРЖДАЮ

Декан института  
 О. Ю. Приходько  
 «27» марта 2019 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)

Наименование учебной дисциплины (модуля)

Уровень основной профессиональной образовательной программы

академический бакалавриат

(бакалавриат, магистратура, специалитет)

Направление подготовки 35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции

(номер, уровень, полное наименование направления подготовки (специальности))

Направленность (профиль) Технология производства, хранения и переработки продукции растениеводства

(полное наименование профиля направления подготовки (специальности) из ПООП)

Форма обучения очная, заочная

(очная, очно-заочная (вечерняя), заочная)

Институт лесного и лесопаркового хозяйства

(сокращенное и полное наименование института)

Кафедра философии и социально-гуманитарных дисциплин

(сокращенное и полное наименование кафедры)

Статус дисциплины базовая обязательной части Б1.О.32

(базовая, вариативная, факультативная, по выбору)

Курс 1, 2, 3

Семестр 1,2,3,4,5,6

Учебный план набора 2019 года и последующих лет

Распределение рабочего времени:

### Распределение по семестрам

| Семестр            |         | Контактная работа |                                  |    | Самостоятельная работа (СР) |       | Контроль | Форма итоговой аттестации (зачет, зачет с оценкой, экзамен) |
|--------------------|---------|-------------------|----------------------------------|----|-----------------------------|-------|----------|-------------------------------------------------------------|
|                    |         | Всего             | Учебные занятия (час.)<br>Лекции | ЛЗ | ПЗ                          | КП-КР |          |                                                             |
| 1 очно             | 54      | 54                |                                  |    | 54                          |       |          | зачет                                                       |
| 2 очно             | 62      | 62                |                                  |    | 62                          |       |          | зачет                                                       |
| 3 очно             | 52      | 52                |                                  |    | 52                          |       |          | зачет                                                       |
| 4 очно             | 62      | 62                |                                  |    | 62                          |       |          | зачет                                                       |
| 5 очно             | 54      | 54                |                                  |    | 54                          |       |          | зачет                                                       |
| 6 очно             | 44      | 44                |                                  |    | 44                          |       |          | зачет                                                       |
| 1 заочно           | 328     | 4                 |                                  |    | 4                           | 320   | 4        | зачет                                                       |
| Итого очно/ заочно | 328/328 | 328/4             |                                  |    | 328/4                       | 0/320 | 0/4      | зачет/зачет                                                 |

## Лист согласований

Рабочая программа составлена с учетом требований Федерального Государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО 3++) по направлению подготовки 35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции (программа бакалавриата), утвержденного Приказом Минобрнауки от 17 июля 2017 г, № 669, зарегистрированного в Минюсте России 07 августа 2017 г., №47688

рассмотрена и утверждена на заседании кафедры «22» марта 2019 г., протокол №5а

Разработчик:  
ст. преподаватель кафедры  
философии и  
социально-гуманитарных дисциплин

Е. Д. Трифонова

Зав. кафедрой

А. Г. Сахатский

Рабочая программа одобрена на Ученом совете института «27» марта 2019 г., протокол №8

## **1. Цели и задачи дисциплины:**

### **Цель:**

формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

### **Задачи:**

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке к будущей профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическим 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;
- 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:** обязательная часть Б1.О.32

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

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующей компетенции:

| <b>Тип компетенции</b> | <b>Формулировка компетенции</b>                                                                                                          | <b>Номер индикатора достижения цели</b> | <b>Формулировка индикатора достижения цели</b>                                                                                                                            |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7                   | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Индикатор 2                             | Достигает необходимого уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни |

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

**знать:**

- основные проблемы развития физической культуры, уметь объяснить ее предмет, содержание, структуру, социальную роль в общекультурной и профессиональной подготовке;

- особенности функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом в различных условиях внешней среды;

- основные принципы организации здорового образа жизни, рациональные способы и приемы сохранения психического здоровья, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления, основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни;

- предмет, содержание и функции, организационные формы и средства профессионально-прикладной физической подготовки;

- социально-культурные основы и функции массового спорта и спорта высших достижений, содержание современных оздоровительных систем физических упражнений;

- приобрести опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;

- понимать роль физической культуры в развитии человека, осознать социально гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в профессионально личностном развитии и формировании основных качеств и свойств личности;

- овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих формирование, сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизиологических способностей и качеств, самоопределение в физической культуре.

**уметь:**

- использовать опыт систематических занятий физическими упражнениями и спортом для укрепления здоровья, активизации учебной и профессиональной деятельности;

- выполнять требования по общей физической подготовке;

- определять индивидуальный уровень развития своих физических качеств, владеть основными методами и способами направленного формирования физических нагрузок для развития двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости);

- объяснить индивидуальный выбор вида спорта и системы физических упражнений, раскрыть их возможности для саморазвития и самосовершенствования;

- использовать методические приемы для разработки индивидуальных программ оздоровительной и тренировочной направленности;

- правильно адаптировать физкультурно-спортивную деятельность индивидуальным особенностям организма и дифференцировать использование средств физической культуры и спорта с учетом этих особенностей;

- диагностировать состояние организма и отдельных его систем и вносить необходимую коррекцию в их развитие средствами физической культуры и спорта;

- овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих формирование, сохранение и укрепление здоровья;

- развивать и совершенствовать психофизиологические способности и качества, самоопределение в физической культуре;

- активно использовать средства физической культуры и спорта для формирования здорового стиля жизни и социокультурного пространства, отвлечения от вредных привычек (курения, токсикомании, алкоголя), приобщения к культурному досугу;

- использовать средства физической культуры и спорта в процессе профессиональной подготовки специалистов и повышать на этой основе их социально-профессиональную готовность;

- создать условия, обеспечивающие развитие познавательности и социальной активности в физкультурно-спортивной деятельности, формирования потребности в непрерывном самообразовании и самосовершенствовании в сфере физической культуры;

- удовлетворять этнокультурные и эмоционально-эстетические потребности в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

**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     |    |    |    |    |    | Заочно | Всего часов |
|                                                  | 1        | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |        |             |
| <b>Контактная работа с преподавателем, всего</b> | 54       | 62 | 52 | 62 | 54 | 44 | 4      | 328/4       |
| В том числе:                                     |          |    |    |    |    |    |        |             |
| Лекции                                           |          |    |    |    |    |    |        |             |
| Занятия семинарского типа, в том числе:          |          |    |    |    |    |    |        |             |
| Семинары (С)                                     |          |    |    |    |    |    |        |             |
| Практические занятия (ПЗ)                        | 54       | 62 | 52 | 62 | 54 | 44 | 4      | 328/4       |
| Практикумы (П)                                   |          |    |    |    |    |    |        |             |
| Лабораторные работы (ЛР)                         |          |    |    |    |    |    |        |             |
| Коллоквиумы                                      |          |    |    |    |    |    |        |             |
| Иные аналогичные занятия                         |          |    |    |    |    |    |        |             |
| <b>Самостоятельная работа (всего)</b>            |          |    |    |    |    |    | 320    | 0/320       |
| В том числе:                                     |          |    |    |    |    |    |        |             |
| Курсовой проект (работа), (КП (КР))              |          |    |    |    |    |    |        |             |
| Расчётно-графические работы (РГР)                |          |    |    |    |    |    |        |             |

|                                                                |           |           |           |           |           |           |           |       |                 |
|----------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------|-----------------|
| Реферат (Р)                                                    |           |           |           |           |           |           |           |       |                 |
| Контрольная работа (К)                                         |           |           |           |           |           |           |           |       |                 |
| Иные аналогичные занятия                                       |           |           |           |           |           |           |           | 320   | 0/320           |
| Контроль                                                       |           |           |           |           |           |           |           | 4     | 0/4             |
| Вид промежуточной аттестации (зачёт, зачёт с оценкой, экзамен) | зач<br>ет | зач<br>ет | зач<br>ет | зач<br>ет | зач<br>ет | зач<br>ет | зач<br>ет | зачет | зачет/<br>зачет |
| Общая трудоёмкость часов                                       | 54        | 62        | 52        | 62        | 54        | 44        |           | 328   | 328/<br>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"> <li>- обучение технике низкого старта;</li> <li>- бег на короткие дистанции;</li> <li>- обучение стартовому ускорению в беге на короткие дистанции;</li> <li>- обучение финишированию в беге на короткие дистанции;</li> <li>- обучение технике высокого старта;</li> <li>- обучение технике бега по прямой;</li> <li>- обучение технике бега на средние дистанции;</li> <li>- обучение технике бега на длинные дистанции;</li> <li>- обучение технике эстафетного бега;</li> <li>- обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги»;</li> <li>- обучение технике метания мяча</li> <li>- бег на короткие дистанции;</li> <li>- техника низкого старта;</li> <li>- техника стартового ускорения;</li> <li>- обучение технике спринтерского бега;</li> <li>- изучение техники отталкивания и приземления в прыжках в длину способом «согнув ноги»;</li> <li>- метание мяча, обучение технике финального усилия;</li> <li>- обучение технике кроссового бега</li> <li>- бег на короткие дистанции;</li> </ul> |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование техники низкого старта и стартового ускорения;</li> <li>- совершенствование техники спринтерского бега</li> <li>- совершенствование техники отталкивания и приземления в прыжках в длину способом «согнув ноги»;</li> <li>- совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги»;</li> <li>- метание мяча, совершенствование техники финального усилия;</li> <li>- кроссовая подготовка</li> <li>- совершенствование техники бега на средние дистанции;</li> <li>- совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги»;</li> <li>- совершенствование техники метания мяча;</li> <li>- совершенствование техники бега на длинные дистанции</li> <li>- совершенствование техники бега на короткие дистанции;</li> <li>- совершенствование техники бега на средние дистанции;</li> <li>- развитие скоростной выносливости;</li> <li>- совершенствование техники финиширования;</li> <li>- совершенствование техники эстафетного бега;</li> <li>- совершенствование техники кроссового бега;</li> <li>- совершенствование техники бега на короткие дистанции;</li> <li>- совершенствование техники бега на средние дистанции;</li> <li>- совершенствование техники бега на длинные дистанции;</li> <li>- совершенствование техники метания мяча;</li> <li>- совершенствование техники прыжка в длину способом</li> </ul> |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|    |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |            | <p>«согнув ноги»;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование эстафетного бега;</li> <li>- совершенствование кроссового бега</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 2. | Гимнастика | <ul style="list-style-type: none"> <li>- строевые упражнения;</li> <li>- обще развивающие упражнения (ОРУ), с предметами, без предметов, с отягощениями, в парах</li> <li>- упражнения на гимнастической скамейке;</li> <li>- упражнения с набивным мячом;</li> <li>- упражнения с гантелями</li> <li>- упражнения на гибкость и координацию движений;</li> <li>- прикладные упражнения (упражнения в равновесии)</li> <li>- атлетическая гимнастика</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 3. | Баскетбол  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение технике владения мячом;</li> <li>- обучение технике передач;</li> <li>- обучение технике бросков;</li> <li>- обучение игре в команде</li> <li>- совершенствование техники ведения мяча;</li> <li>- совершенствование технике приема и передачи мяча;</li> <li>- совершенствование техники ловли, передачи и броска мяча на два шага;</li> <li>- обучение технике ведения со сменой направления движений;</li> <li>- обучение техники финтов, защитных и атакующих действий;</li> <li>- совершенствование техники поворотов на месте</li> <li>- совершенствование техники передачи мяча на месте и в движении;</li> <li>- совершенствование техники ведения мяча, приема и передачи на месте;</li> <li>- совершенствование техники ведения со сменой направления движений;</li> <li>- совершенствование техники финтов, защитных и атакующих действий;</li> </ul> |

|    |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование техники индивидуальной защиты;</li> <li>- двусторонняя игра</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 4. | Волейбол | <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение технике подачи мяча;</li> <li>- обучение технике приема мяча;</li> <li>- обучение технике передвижений;</li> <li>- обучение техники игры</li> <li>- совершенствование техники подачи мяча;</li> <li>- совершенствование техники приема и передачи мяча на месте;</li> <li>- совершенствование техники приема мяча и передачи мяча в движении;</li> <li>- обучение технике игры в защите;</li> <li>- обучение техники нападающего удара;</li> <li>- обучение техники паса и блокирования</li> <li>- совершенствование техники передвижений, приема и передачи мяча сверху и снизу на месте;</li> <li>- совершенствование техники подачи мяча и нападающего удара;</li> <li>- совершенствование технико-тактического взаимодействия игроков в защите и нападении;</li> <li>- совершенствование технических и тактических действий занимающихся в игре;</li> <li>- совершенствование техники нападения и защиты;</li> <li>- двусторонняя игра</li> </ul> |

## 5.2 Разделы дисциплины (модуля) и виды занятий

| № п/п | Наименование раздела дисциплины (модуля) | Лекции |                        |                           |                     |            | Самостоятельная работа | Всего часов |
|-------|------------------------------------------|--------|------------------------|---------------------------|---------------------|------------|------------------------|-------------|
|       |                                          |        | Практические занятия   | Занятия семинарского типа | Лабораторные работы | Коллоквиум |                        |             |
| 1.    | Лёгкая атлетика                          |        | 164                    |                           |                     |            | 164                    |             |
| 2.    | Гимнастика                               |        | 164                    |                           |                     |            | 164                    |             |
| 3.    | Баскетбол                                |        | 164                    |                           |                     |            | 164                    |             |
| 4.    | Волейбол                                 |        | 164                    |                           |                     |            | 164                    |             |
|       | <b>Итого</b>                             |        | <b>328<sup>1</sup></b> |                           |                     |            | <b>328</b>             |             |

<sup>1</sup> 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            |       |              | 20                                     |                            |           | 20    |
| Игра                        |       |              |                                        |                            |           |       |
| Поисковый метод             |       |              |                                        |                            |           |       |
| Решение ситуационных задач  |       |              |                                        |                            |           |       |
| Исследовательский метод     |       |              |                                        |                            |           |       |
| ...                         |       |              |                                        |                            |           |       |
| Итого интерактивных занятий |       |              | 20                                     |                            |           | 20    |

### **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                                | 10               |
| 2     | Практические занятия | Баскетбол    | Работа в команде                                | 10               |

## **7. Лабораторный практикум не предусмотрен учебным планом**

## 8. Практические занятия (семинары)

| № п/п | № раздела дисциплины (модуля) из таблицы 5.1 | Тематика семинарских занятий | Трудо-емкость (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 <sup>2</sup>                           |

<sup>2</sup> 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 324 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

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: учебник / И.С. Барчуков; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – М.: Академия, 2012. – 528 с.

2. Письменский, И.А. Физическая культура: учебник / И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов. — М.: Юрайт, 2018.— 493 с.: ил.

3. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах [Электронный ресурс]: учеб. пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. —

Электрон. текст. дан. - М.: Юрайт, 2018. — 153 с. - Режим доступа: [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru).

### ***11.2 Дополнительная литература***

1. Фитнес-аэробика [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Е.В. Серженко [и др.]. — Электрон. текст. дан. — Волгоград: Волгоградский ГАУ, 2015. — 76 с. — Режим доступа: [www.e.lanbook.com](http://www.e.lanbook.com).
2. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учеб. пособие / Ю.П. Кобяков.— Ростов н/Д.: Феникс, 2012. — 252 с.
3. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учеб. пособие / Ю.И. Евсеев. – Ростов н/Д.: Феникс, 2012. – 444 с.
4. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов, составляющих здоровый образ жизни студентов [Электронный ресурс]: учеб. пособие / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. — Электрон. текст. дан. — М.: Научный консультант, 2017. — 211 с. — Режим доступа: [www.e.lanbook.com](http://www.e.lanbook.com).
5. Казантинова, Г.М. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебник / Г.М. Казантинова, Т.А. Чарова, Л.Б. Андриющенко. — Электрон. текст. дан. — Волгоград: Волгоградский ГАУ, 2017. — 304 с. — Режим доступа: [www.e.lanbook.com](http://www.e.lanbook.com).

### **11.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модулю)**

1. Трифонова Е. Д. Физическая культура и спорт (элективная дисциплина): Методические указания по освоению дисциплины (модуля) для обучающихся по направлению подготовки 35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции [Электронный ресурс]:/ сост. Е. Д. Трифонова – Электрон. текст. дан. – Уссурийск: ФГБОУ ВО Приморская ГСХА, 2019.-21 с. Режим доступа: [www.de.primacad.ru](http://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; Антивирус Kaspersky Endpoint Security.

### ***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://www.fismag.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, г. Уссурийск, проспект Блюхера, д. 44, Спортивный зал | Баскетбольные щиты, сетка для волейбола, гимнастические скамейки, столы для настольного тенниса, мячи, скакалки, маты, гимнастические коврики и т.д. |

**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. Трифонова Е. Д. Физическая культура и спорт (элективная дисциплина): Методические указания для самостоятельной работы обучающихся направления подготовки 35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции [Электронный ресурс]:/ сост. Е. Д. Трифонова. – Электрон. текст. дан. – Уссурийск: ФГБОУ ВО Приморская ГСХА, 2019.-13 с. Режим доступа: [www.de.primacad.ru](http://www.de.primacad.ru)
2. Трифонова Е. Д. Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) : Методические указания для практических занятий обучающихся по направлению подготовки 35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции [Электронный ресурс]:/ сост. Е. Д. Трифонова. – Электрон. текст. дан. – Уссурийск: ФГБОУ ВО Приморская ГСХА, 2019.- 84 с. Режим доступа: [www.de.primacad.ru](http://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.