

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Комин Андрей Заурович

Должность: ректор

Дата подписания: 04.12.2025 16:50:32

Уникальный программный ключ:

f6c6d686f0c899fdf76a1ed8b448452ab8cac6fb1af6547b6d40cdf1bdc60ae2

ФГБОУ ВО «ПРИМОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ИЗиАТ

\_\_\_\_\_/Потенко Т.А./

(подпись)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)**

Наименование учебной дисциплины (модуля)

Уровень основной профессиональной образовательной программы  
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 и переработки  
сельскохозяйственной продукции**

(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.В.10**

(базовая, вариативная, факультативная, по выбору)

Курс **1, 2, 3**

Семестр **1,2,3,4,5,6**

Учебный план набора **2025** года и последующих лет

Распределение рабочего времени:

**Распределение по семестрам**

| Семестр               | Учебные занятия (час.) |                   |        |    |                                |           | Контроль | Форма<br>итоговой<br>аттестации<br>(зачет,<br>зачет с<br>оценкой,<br>экзамен) |
|-----------------------|------------------------|-------------------|--------|----|--------------------------------|-----------|----------|-------------------------------------------------------------------------------|
|                       | Общий<br>объем         | Контактная работа |        |    | Самостоятельная работа<br>(СР) |           |          |                                                                               |
|                       |                        | Всего             | Лекции | ЛЗ | ПЗ                             | КП-<br>КР |          |                                                                               |
| 1 очно                | 36                     | 36                |        |    | 36                             |           |          | зачет                                                                         |
| 2 очно                | 62                     | 62                |        |    | 62                             |           |          | зачет                                                                         |
| 3 очно                | 62                     | 62                |        |    | 62                             |           |          | зачет                                                                         |
| 4 очно                | 62                     | 62                |        |    | 62                             |           |          | зачет                                                                         |
| 5 очно                | 62                     | 62                |        |    | 62                             |           |          | зачет                                                                         |
| 6 очно                | 44                     | 44                |        |    | 44                             |           |          | зачет                                                                         |
| 1 заочно              | 328                    | 6                 |        |    | 6                              |           | 318      | 4<br>зачет                                                                    |
| Итого<br>очно/ заочно | 328/328                | 328/6             |        |    | 328/6                          |           | 0/318    | 0/4<br>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. N 669, зарегистрированного в Минюсте России 07.08.2017 г. № 47688

Рассмотрена и утверждена на заседании Ученого совета Института землеустройства и агротехнологий 19.02.2025 г., протокол № 6.

Разработчик:  
ст. преподаватель

Скрынник О.В.

## 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.В.10

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

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующей компетенции:

| 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 здоровые сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности |

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 утомлении, 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, отвращения 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  | 1      |             |
| <b>Контактная работа с преподавателем, всего</b> | 36       | 62 | 62 | 62 | 62 | 44 | 6      | 328/6       |

|                                                                |           |           |           |           |           |           |       |                 |
|----------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------|-----------------|
| В том числе:                                                   |           |           |           |           |           |           |       |                 |
| Лекции                                                         |           |           |           |           |           |           |       |                 |
| Занятия семинарского типа, в том числе:                        |           |           |           |           |           |           |       |                 |
| Семинары (С)                                                   |           |           |           |           |           |           |       |                 |
| Практические занятия (ПЗ)                                      | 36        | 62        | 52        | 62        | 62        | 44        | 6     | 328/6           |
| Практикумы (П)                                                 |           |           |           |           |           |           |       |                 |
| Лабораторные работы (ЛР)                                       |           |           |           |           |           |           |       |                 |
| Коллоквиумы                                                    |           |           |           |           |           |           |       |                 |
| Иные аналогичные занятия                                       |           |           |           |           |           |           |       |                 |
| <b>Самостоятельная работа (всего)</b>                          |           |           |           |           |           |           | 318   | 0/318           |
| В том числе:                                                   |           |           |           |           |           |           |       |                 |
| Курсовой проект (работа), (КП (КР))                            |           |           |           |           |           |           |       |                 |
| Расчётно-графические работы (РГР)                              |           |           |           |           |           |           |       |                 |
| Реферат (Р)                                                    |           |           |           |           |           |           |       |                 |
| Контрольная работа (К)                                         |           |           |           |           |           |           |       |                 |
| Иные аналогичные занятия                                       |           |           |           |           |           |           | 318   | 0/318           |
| 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 | зачет | зачет/<br>зачет |
| Общая трудоёмкость часов                                       | 36        | 62        | 62        | 62        | 62        | 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**

| №<br>п/п | Наименование раздела<br>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 техники кроссового бега</li> <li>- бег на короткие дистанции;</li> <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</li> </ul> |

|    |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |            | <p>«согнув ноги»;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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 «согнув ноги»;</li> <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> <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> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <ul style="list-style-type: none"> <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 | 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         |
|       | <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)

| №<br>п/п               | Наименование<br>обеспечиваемых<br>(последующих)<br>дисциплин | № № разделов данной дисциплины, необходимых для изучения<br>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<br>(час) | Практические/<br>семинарские<br>Занятия (час) | Тренинг<br>Мастер-<br>класс<br>(час) | СРС<br>(час) | Всего |
|-----------------------------|-------|-----------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------|--------------|-------|
| IT-методы                   |       |                 |                                               |                                      |              |       |
| 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

| №<br>п/п | Форма<br>занятия        | Тема занятия | Наименование<br>используемых<br>интерактивных методов | Количество часов |
|----------|-------------------------|--------------|-------------------------------------------------------|------------------|
| 1        | Практические<br>занятия | Волейбол     | Работа в команде                                      | 10               |
| 2        | Практические<br>занятия | Баскетбол    | Работа в команде                                      | 10               |

## 7. Лабораторный практикум не предусмотрен учебным планом

## 8. Практические занятия (семинары)

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

| №<br>п/п | № раздела<br>дисциплины<br>(модуля) | Содержание самостоятельной работы<br>(детализация)                           | Трудо-<br>емкость<br>(час.) | Контроль<br>выполнения<br>(опрос, тест,<br>и т. д.) |
|----------|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------|
| 1        | 1                                   | Работа с материалами для практических<br>занятий и литературными источниками | 160                         | Домашнее<br>задание<br>устно                        |
| 2        | 2                                   | Работа с материалами для практических<br>занятий и литературными источниками | 160                         | Домашнее<br>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 | 158   | Домашнее задание устно |
|   |   |                                                                           | Итого | 318 <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.Пягай, Л. П. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Л. П. Пягай, С. Н. Якименко, Ю. А. Елохова. — Омск : Омский ГАУ, 2022. — 168 с. — ISBN 978-5-907507-84-5. — URL: <https://e.lanbook.com/book/326438>. — Режим доступа: по подписке ПримГАТУ. — Текст: электронный.
- 2.Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие / Е. В. Конеева [и др.]; под общ. ред. Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Юрайт, 2022. — 322 с. — ISBN 978-5-534-11314-3. — URL: <https://urait.ru/bcode/495012>. — Режим доступа: по подписке ПримГАТУ. — Текст: электронный.
- 3.Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие / Т. А. Завьялова [и др.]; под ред. С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Юрайт, 2022. — 189 с. — ISBN 978-5-534-07551-9. — URL: <https://urait.ru/bcode/492815>. — Режим доступа: по подписке ПримГАТУ. — Текст : электронный.
- 4.Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учебное пособие / А. А. Зайцев [и др.]; под общ. ред. А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Юрайт, 2022. — 227 с. — ISBN 978-5-534-12624-2. — URL: <https://urait.ru/bcode/496335>. — Режим доступа: по подписке ПримГАТУ. — Текст: электронный.

### **11.2 Дополнительная литература**

- 1.Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика: учебное пособие / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — М.: Юрайт, 2022. — 300 с. — ISBN 978-5-534-12402-6. —URL: <https://urait.ru/bcode/496280>. — Режим доступа: по подписке ГАТУ. — Текст: электронный.
- 2.Буров, А. В. Баскетбол: методика обучения тактическим действиям в нападении /А. В. Буров, В. Е. Калинин, И. В. Орлан. — Волгоград: ВГАФК, 2021. — 96 с. — URL: <https://e.lanbook.com/book/251570>. — Режим доступа: по подписке ПримГАТУ. — Текст: электронный.
- 3.Журин, А. В. Спортивные игры. Анализ технических приемов игры в волейбол: учебное пособие / А. В. Журин. — СПб: Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-5802-8. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156397>. — Режим доступа: по подписке ПримГАТУ. — Текст: электронный.
- 4.Коновалов, В. Л. Баскетбол: учебное пособие / В. Л. Коновалов, В. А. Погодин. — 2-е изд., стер. — СПб.: Лань, 2021. — 84 с. — ISBN 978-5-8114-8250-4. — URL: <https://e.lanbook.com/book/173797>. — Режим доступа: по подписке ПримГАТУ. — Текст: электронный.
- 5.Теория и практика волейбола: краткий курс: учебное пособие / Г. Р. Данилова, Е. В. Невмержицкая, И. Е. Коновалов [и др.]. — 2-е изд., стереотип. — Казань: Поволжский ГУФКСИТ, 2020. — 195 с. — URL: <https://e.lanbook.com/book/154963>. — Режим доступа: по подписке ПримГАТУ. — Текст: электронный.

6.Чепиков, Е. М. Атлетическая гимнастика: учебное пособие / Е. М. Чепиков. — 3-е изд. — М.: Юрайт, 2022. — 179 с. — ISBN 978-5-534-11089-0. — URL: <https://urait.ru/bcode/495363>. — Режим доступа: по подписке ПримГАТУ. — Текст: электронный.

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

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, 2023.-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.