



## Лист согласований

Рабочая программа составлена с учетом требований Федерального Государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО 3++) по направлению подготовки 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания (программа бакалавриата), утвержденного Приказом Минобрнауки 17.08.2020 г., приказ № 1047, зарегистрированного в Минюсте России 09 сентября 2020 г., № 59723

Разработчик

Старший преподаватель межинститутской  
кафедры естественно-научных  
и социально-гуманитарных дисциплин

\_\_\_\_\_ Пинчук Т.В.

Руководитель образовательной  
программы

(должность)

\_\_\_\_\_

(подпись)

Кияшко Н.В.

(Ф.И.О.)

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и утверждена Ученым советом Института землеустройства и агротехнологий, протокол от 14.04.2022 г. № 4

## 1. Цели и задачи дисциплины(модуля)

### Цели:

формирование мировоззрения и культуры личности, обладающей нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой, способностью успешной социализации в обществе, способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья, здоровья своей семьи, близких, для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

### Задачи:

- обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке к будущей профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.
- адаптация организма к воздействию умственных и физических нагрузок, расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма.

## 2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы: обязательная часть, базовая дисциплина Б1.О.06

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

Компетенции, формируемые в процессе освоения дисциплины (модуля):

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	индикатор 1	Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности

В результате изучения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

### Знать:

- сущность, значение и функции физической культуры в современном обществе;
- 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;
- 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;
- систему 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;
- самостоятельно поддерживать и развивать индивидуальный уровень состояния своих физических качеств;
- использовать методические приемы для разработки индивидуальных программ оздоровительной и тренировочной направленности;
- диагностировать состояние организма и отдельных его систем и вносить необходимую коррекцию в их развитие средствами физической культуры и спорта;
- использовать систему практических умений и навыков, обеспечивающих формирование, сохранение и укрепление здоровья;
- использовать средства физической культуры и спорта в процессе профессиональной подготовки специалистов и повышать на этой основе их социально-профессиональную готовность.

**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.**

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетных единиц.

Вид учебной работы	Семестры/курс								Всего часов
	Очное				Заочное				
	1	2	3	4	1	2	3	4	
<b>Контактная работа с преподавателем, всего</b>	36				10				36/10
В том числе:									-
Лекции (Л)	36				10				36/10
Занятия семинарского типа, в том числе:									
Семинары (С)									
Практические занятия (ПЗ)									
Практикум (П)									

Лабораторные работы (ЛР)								
Коллоквиумы (К)								
<i>Иные аналогичные занятия</i>								
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	36				58			36/58
В том числе:								-
Курсовой проект (работа) (КП-КР, СР)								
Расчётно-графические работы (РГР)								
Реферат (Р)								
Контроль					4			-/4
<i>Иные аналогичные занятия</i>								
Вид промежуточной аттестации (зачёт, зачёт с оценкой, экзамен)	зачет				зачет			зачет/зачет
Общая трудоёмкость часов	72				72			72/72

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

**5.1 Содержание разделов дисциплины (модуля)**

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.	Возникновение термина «физическая культура». Общие понятия теории физической культуры. Цель, задачи и формы организации физического воспитания. Организация физического воспитания и спортивной работы в ВУЗе. Формы физического воспитания обучающихся. Организация и содержание учебно-воспитательного процесса в учебных отделениях. Зачётные требования и обязанности обучающихся.
2.	Социально-биологические основы физической культуры.	Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
3.	Основы здорового образа жизни обучающегося. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Функциональные резервы организма. Составляющие здорового образа жизни обучающегося. Режим труда и отдыха. Профилактика вредных привычек. Режим питания. Двигательная активность. Закаливание. Здоровье и окружающая среда. Наследственность. Психологическая саморегуляция.
4.	Психофизиологические	Основные понятия. Объективные и субъективные

	основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	факторы обучения и реакция на них организма обучающихся. Изменение состояния организма обучающихся под влиянием различных режимов и условий обучения. Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов. Влияние на работоспособность обучающихся периодичности ритмических процессов в организме. Общие закономерности изменения работоспособности обучающихся в процессе обучения. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния обучающихся. "Малые формы" физической культуры в режиме учебного труда обучающихся. Учебные и самостоятельные занятия по физической культуре в режиме учебно-трудовой деятельности.
5.	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.	Методы физического воспитания. Двигательные умения и навыки. Физические качества. Формы занятий. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка. Интенсивность физических нагрузок. Энергозатраты при физических нагрузках.
6.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Влияние оздоровительной физической культуры на организм. Основные разделы и этапы физического обучения и воспитания. Способы обучения и принципы, положенные в основу методики занятий физическими упражнениями.
7.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	Студенческий спорт. Единая спортивная классификация. Национальные виды спорта. Планирование и организационные формы. Международное спортивное движение. Всемирные студенческие спортивные игры (Универсиады). Олимпийские игры современности. Основные особенности в спорте и в физическом воспитании. Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
8.	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	Влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Планирование тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений. Пути достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения обучающихся. Требования спортивной

		классификации и правил соревнований по избранному виду спорта.
9.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Диагностика и самодиагностика организма занятиях физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль. Исследование и оценка физического развития. Методы стандартов, антропометрических индексов для оценки физического развития. Исследование и оценка функционального состояния. Контроль за физической подготовленностью.
10.	Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся.	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Необходимость профессионально-прикладной физической подготовки; решаемые в ней задачи. Требования к физической подготовленности трудящихся в различных сферах современного профессионального труда и тенденции их изменения. Задачи решаемые в процессе ППФП. Средства и методические основы построения ППФП. Особенности состава средств ППФП. Основные черты методики и формы построения занятий в ППФП.
11.	Физическая культура в профессиональной деятельности обучающихся.	Физическая культура как вид общей культуры. Общие понятия теории физической культуры. Физическая культура как вид культуры общества. Физическая культура как часть культуры личности. Социальные функции физической культуры студенческой молодежи. Комплексное совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки.
Итого:		72 часа

## 5.2 Разделы дисциплины (модуля) и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекции	Практич. занятия	Лаборат. занятия	Семинары	Самостоятел ьная работа	Всего час.
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.	2					2
2	Социально-биологические основы физической культуры.	2				2	4
3	Основы здорового образа жизни обучающегося. Физическая культура в обеспечении здоровья.	4				4	8
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании	4				4	8

	работоспособности.							
5	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.	4					4	8
6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	4					4	8
7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	4					6	10
8	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	4					2	6
9	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	2					4	6
10	Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся.	4					4	8
11	Физическая культура в профессиональной деятельности обучающихся.	2					2	4
	Итого:	36					36	72

**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
	IT-методы					
	Работа в команде	4				4
	Игра					
	Поисковый метод					
	Решение ситуационных					

задач					
Исследовательский метод					
...					
Итого интерактивных занятий	4				4

### 6.1 Применение активных и интерактивных методов обучения

№ п/п	Форма занятия	Тема занятия	Наименование используемых интерактивных методов	Количество часов
1	Лекция	Основы здорового образа жизни.	Работа в команде	2
2	Лекция	Общая и специальная физическая подготовка	Работа в команде	2

7. Лабораторный практикум не предусмотрен учебным планом

8. Практические занятия (семинары) не предусмотрены учебным планом

### 9. Самостоятельная работа

№ п/п	№ раздела дисциплины из табл. 5.1	Тематика самостоятельной работы (детализация)	Трудоемкость (час.)	Контроль выполнения работы (Опрос, тест, дом. задание, и т.д)
1	2	Системы организма.	2	Тест
2	3	Составляющие здорового образа жизни.	4	Домашнее задание, тест
3	4	Работоспособность. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния.	4	Домашнее задание, тест
4	5	Общая и специальная физическая подготовка. Физические качества.	4	Тест
5	6	Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.	4	Домашнее задание
6	7	Студенческий спорт. Студенческие спортивные соревнования. Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора вида спорта.	6	Домашнее задание, опрос

7	8	Пути достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.	2	Домашнее задание
8	9	Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Дневник самоконтроля.	4	Домашнее задание
9	10	Профессионально-прикладная физическая подготовка.	4	Опрос
10	11	Производственная физическая культура.	2	Домашнее задание
		<b>Итого:</b>		<b>36 час</b>

**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. Письменский, И. А. Физическая культура: учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. – М.: Юрайт, 2020. – 493 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-09116-8. – URL: <http://www.biblio-online.ru/bcode/450258> - Режим доступа: по подписке ПримГСХА. - Текст: электронный

### **11.2 Дополнительная литература**

1. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах: учеб. пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — М.: Юрайт, 2020. - 160 с. - (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. - URL: <http://www.biblio-online.ru/bcode/454861> - Режим доступа: по подписке ПримГСХА. - Текст: электронный.
2. Казантинова, Г.М. Физическая культура студента: учебник / Г.М. Казантинова, Т.А. Чарова, Л.Б. Андриющенко. - Волгоград: Волгоградский ГАУ, 2017. - 304 с. - URL: <https://e.lanbook.com/book/100838>. - Режим доступа: по подписке ПримГСХА. - Текст: электронный.
3. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов: учеб. пособие / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. – М.: Научный консультант, 2017. - 211 с. - ISBN 978-5-9909615-6-7. - URL: <https://e.lanbook.com/book/95094> - Режим доступа: по подписке ПримГСХА. - Текст: электронный.

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

1. Пинчук Т. В., Трифонова Е. Д. Физическая культура и спорт: Методические указания по освоению дисциплины (модуля) для обучающихся по направлению подготовки 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания ФГБОУ ВО Приморская ГСХА [Электронный ресурс]:/ сост. Т.В.Пинчук, Е. Д.

Трифорова. – Электрон. текст. дан. – Уссурийск: ФГБОУ ВО Приморская ГСХА, 2020.  
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 (SPI); Антивирус Kaspersky Endpoint Security; Microsoft Office 2010.

**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	Оснащённость специальных помещений и помещений для самостоятельных работ
692519, Приморский край, г. Уссурийск, ул. Раздольная, д. 8а  Ауд. 4 – Лекционная.  Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа	Количество посадочных мест – 70. Стол преподавателя, стул преподавателя, доска аудиторная меловая. Мультимедийное оборудование переносного типа: проектор Epson EB-X72; экран Projecta 145×145 см на штативе; ноутбук 15,6" Lenovo B590. Учебно-наглядные пособия.
692519, Приморский край, г. Уссурийск, ул. Раздольная, д. 8а  Читальный зал.  Аудитория для самостоятельной подготовки обучающихся	Комплект специальной учебной мебели (стол – 20 шт., стул – 55 шт., стелаж для литературы – 9 шт), 15 ПК Intel Celeron E3200 2,4 GHz, принтер, сканер.

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

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

1. Пинчук Т. В., Трифонова Е. Д. Физическая культура и спорт: Методические указания для самостоятельной работы обучающихся направления подготовки 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания ФГБОУ ВО Приморская

## **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 студентов-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 (модулю) для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, 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 увеличивается не менее чем на 0,5 часа.