

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Колин Андрей Эммануилович

Должность: ректор

Дата подписания: 30.10.2023 20:30:33

Уникальный программный ключ:

f6c6d686f0c899fdf76a1ed8b448452ab8cac6fb1af6547b6d40cdf1bdc60ae2

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПРИМОРСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ  
СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ»

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор Института лесного и  
лесопаркового хозяйства

\_\_\_\_\_ О.Ю. Приходько

26 января 2023 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Уровень основной профессиональной образовательной программы бакалавриат

Направление подготовки **35.03.01**

Направленность (профиль) лесное хозяйство

Форма обучения очная, заочная

Статус дисциплины (модуля) обязательная часть, Б1.О.07

Курс 1 очн.

Семестр 1

Учебный план набора 2023 года и последующих лет

Распределение рабочего времени:

### **РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПО СЕМЕСТРАМ**

Семестр	Учебные занятия (час.)							Контроль	Форма итоговой аттестации (зачёт, зачёт с оценкой, экзамен)
	Общий объём	Контактная работа				Самостоятельная работа (СР)			
		Всего	Лекции	ЛР	ПЗ	КП (КР)	Другие виды (СР)		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1 очное	72	18	18				54		Зачет
1 заочное	72	4	4				64	4	

Общая трудоёмкость в соответствии с учебным планом в зачётных единицах 2 ЗЕТ.

## **Лист согласований**

Рабочая программа составлена с учетом требований Федерального Государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 35.03.01 Лесное дело, утвержденного 26 июля 2017 г. № 706 (зарегистрировано в Минюсте России 16 августа 2017 г. № 47807).

Рабочая программа одобрена на совете Института лесного и лесопаркового хозяйства, протокол № 5 от 26 января 2023 г.

## **1. Цели и задачи дисциплины (модуля)**

### **Цель:**

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

### **Задачи:**

- формирование понимания социальной роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к будущей профессиональной деятельности;
- освоение научно-биологических и практических основ физической культуры и спорта, здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическим упражнением и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность обучающегося к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

**2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы:** дисциплина (модуль) находится в обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» Б1.О.07

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

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

Тип компетенции	Формулировка компетенции	Номер индикатора достижения цели	Формулировка индикатора достижения цели
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК 7.1	Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.
		УК-2	Достигает необходимого уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни
		УК-3	Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

В результате изучения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

**Знать:**

- место физической культуры и спорта в общекультурной и профессиональной подготовке; социально-биологические основы физической культуры и спорта; средства физической культуры и спорта в регулировании работоспособности; место общей физической и спортивной подготовки в системе физического воспитания ( УК 7.1, УК-7.2);
- основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями; теорию спорта; особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений; особенности профессионально-прикладной физической подготовки ( УК 7.3).

**Уметь:**

- самостоятельно заниматься физическими упражнениями; осуществлять индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений; осуществлять самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом (УК 7.1,УК-2);
- использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК 7.3).

**4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием**

**количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.**

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетных единиц.

Вид учебной работы	Семестры/курс			Всего часов
	Очное, семестр	Заочное, курс		
	1	1		
<b>Контактная работа с преподавателем (всего)</b>	18	4	18/4	
В том числе:			-	
Лекции (Л)	18	4	18/4	
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>	54	64	54/64	
В том числе:			-	
Курсовой проект (работа) (КП-КР, СР)				
Расчётно-графические работы (РГР)				
Реферат (Р)				
<b>Контроль</b>		4	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	Возникновение термина «физическая культура». Общие понятия теории физической культуры. Цель, задачи и формы организации физического воспитания. Организация физического воспитания и

	обучающихся.	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 само регуляция.
4.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Основные понятия. Объективные и субъективные 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	Студенческий спорт. Единая спортивная

	выбор видов спорта или систем физических упражнений.	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	Практическ. занятия	Лаборат. занятия	Семинары	Самостоятельная работа	Всего час.
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Социально-биологические основы физической культуры.	2				4	6
2	Основы здорового образа жизни обучающегося. Физическая культура в обеспечении здоровья. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	4				12	16
3	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	4				12	16
4	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	4				8	12
5	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся.	3				12	15
6	Физическая культура в профессиональной деятельности обучающихся.	1				6	7
	Итого:	18				54	72

## 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						



Игра				
Поисковый метод				
Решение ситуационных задач				
Исследовательский метод				
Лекция-беседа	4			4
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.	Лекция-беседа	2
2	Лекция	Общая и специальная физическая подготовка	Лекция-беседа	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.	4	Тест
2	3	Составляющие здорового образа жизни.	6	Домашнее задание, тест
3	4	Работоспособность. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния.	6	Домашнее задание, тест
4	5	Общая и специальная физическая подготовка. Физические качества.	6	Тест
5	6	Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.	6	Домашнее задание
6	7	Студенческий спорт. Студенческие спортивные соревнования. Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора	8	Домашнее задание, опрос

		вида спорта.		
7	8	Пути достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.	4	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.	6	Домашнее задание
		<b>Итого:</b>		<b>54</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 / И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов.— М.: Юрайт, 2016.— 493 с.: ил. - ISBN 978-5-9916-6934-4.
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учеб. пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — М. : Юрайт, 2019. — 160 с. — ISBN 978-5-534-10524-7.— URL: <https://biblio-online.ru/bcode/430716> (дата обращения: 25.12.2019). — Режим доступа: по подписке ПримГСХА. — Текст : электронный.
3. Физическая культура : учебник и практикум / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Юрайт, 2019. — 424 с. — ISBN 978-5-534-02483-8. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/431985> (дата обращения: 25.12.2019). — Режим доступа: по подписке ПримГСХА. — Текст : электронный

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

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: учебник / И.С. Барчуков; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – М.: Академия, 2012. – 528 с. - ISBN 978-5-7695-9023-8.
2. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учеб. пособие / Ю.И. Евсеев. – Ростов н/Д.: Феникс, 2012. – 444 с. - ISBN 978-5-222-19464-5.

3. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учеб. пособие / Ю.П. Кобяков.— Ростов н/Д.: Феникс, 2012.— 252 с. - ISBN 978-5-222-19021-0.

4. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Юрайт, 2019. — 493 с. — ISBN 978-5-534-09116-8. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/431427> (дата обращения: 25.12.2019). — Режим доступа: по подписке ПримГСХА. — Текст : электронный.

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

1. Пинчук Т. В. Физическая культура и спорт: Методические указания по освоению дисциплины (модуля) для обучающихся ВСЕХ ФОРМ ОБУЧЕНИЯ ФГБОУ ВО Приморская ГСХА [Электронный ресурс]:/ сост. Т.В. Пинчук. – Электрон. текст. дан. – Уссурийск: ФГБОУ ВО Приморская ГСХА, 2022. Режим доступа: [www.de.primacad.ru](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://fis1922.ru/>
4. База данных журнала «Теория и методика физической культуры» <http://tmfk.kz/>

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

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельных работ	Оснащённость специальных помещений и помещений для самостоятельных работ
692519, Приморский край, г. Уссурийск, ул. Раздольная, д. 8а Аудитория № 1 Лекционная. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа	Комплект мебели учебной. Доска аудиторная меловая в комплекте. Ноутбук Samsung R530 15,6 -1 шт. Экран Matt White 119 274×155 см настенно – потолочный моторизованный -1 шт.

	Мультимедийный проектор Epson EB-2140W -1 шт. – стационарного типа. Учебно-наглядные пособия.
692519, Приморский край, г. Уссурийск, ул. Раздольная, д. 8а Кабинет №219. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Комплект специальной учебной мебели. Количество посадочных мест – 21. Мультимедийное оборудование переносного типа: проектор Sanyo PLC-XU84; экран Projecta 145×145 см на штативе; ноутбук 15,6" Lenovo B590.
692519, Приморский край, г. Уссурийск, ул. Раздольная, д. 8а Читальный зал Аудитория для самостоятельной работы	Комплект специализированной мебели, 17 ПК (Celeron D, Amd E350, Pentium G870, Intel Core 2 Duo) принтер, сканер. Доступ к сети Интернет и обеспечение доступа в ЭБС издательства «Лань»; обеспечение доступа в электронную информационно-образовательную среду ФГОУ ВО Приморская ГСХА; в электронную библиотеку методических материалов ФГОУ ВО Приморская ГСХА

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

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

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