

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Колин Андрей Эдуардович Федеральное государственное бюджетное образовательное
 Должность: ректор учреждения высшего образования
 Дата подписания: 16.11.2023 14:48:14
 Уникальный программный ключ: «Приморская государственная сельскохозяйственная академия»
 f6c6d686f0c899fdf76a1ed8b448452ab8cac6fb1af6547b6d40cdf1bdc60ae2

УТВЕРЖДАЮ

 Директор института
 землеустройства и агротехнологий
 Т. В. Наумова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)

Уровень основной профессиональной образовательной программы бакалавриат

Квалификация бакалавр

Направление(я) подготовки 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания

Направленность (профиль) Технология и организация предприятий общественного питания

Форма обучения очная, заочная

Институт землеустройства и агротехнологий

Статус дисциплины Б1.О.35

Курс 1,2,3 **Семестр** 1, 2, 3, 4, 5, 6

Учебный план набора 2022 года и последующих лет.

Распределение рабочего времени:

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПО СЕМЕСТРАМ

Се- местр	Учебные занятия (час)						Кон- троль	Форма итого- вой ат- теста- ции (зач., зач. с оценкой, экзамен)	
	Об- щий объем	Контактная работа			Самостоятель- ная работа				
		Все- го	Лек- ции	ЛЗ	ПЗ	КП (КР)			Другие виды СР
1 Семестр	54	54	-	-	54	-	-	-	Зачет
2 Семестр	62	62	-	-	62	-	-	-	Зачет
3 Семестр	52	52	-	-	52	-	-	-	Зачет
4 Семестр	62	62	-	-	62	-	-	-	Зачет
5 семестр	54	54	-	-	54	-	-	-	Зачет
6 семестр	44	44	-	-	44	-	-	-	Зачет
1 курс з/о	328	4	-	-	4	-	320	4	Зачет
Итого оч/заоч	328/328	328/4	-	-	328/4		-/320	-/4	Зачет / Зачет

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

Ст. преподаватель межинститутской кафедры
естественнонаучных и социально-гуманитарных

дисциплин

_____ Т. В. Пинчук

Руководитель образовательной

программы

_____ Кияшко Н.В.

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):

Цель: 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: Б1.О.35

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю) соотнесенных 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 2	Достигает необходимого уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни
		индикатор 3	Применяет основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних

			условий реализации конкретной профессиональной деятельности
--	--	--	---

В результате изучения дисциплины(модуля) обучающийся должен

Знать:

- 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.

Вид учебной работы	очное						заочное	Всего часов
	1	2	3	4	5	6	1	
Контактная работа с преподавателем, всего:	54	62	52	62	54	44	4	328/4
В том числе:								
Лекции (Л)								
Занятия се-								

минарского типа, в т.ч.								
Семинары (С)								
Практические занятия (ПЗ)	54	62	52	62	54	44	4	328/4
Практикумы (П)								
Лабораторные работы (ЛР)								
Коллоквиумы (К)								
Иные аналогичные занятия								
Самостоятельная работа (всего)							320	-/320
В том числе:								
Курсовой проект (работа), (КП-КР)								
Расчётно-графические работы (РГР)								
Реферат (Р)								
Контрольная работа (КР)								
Иные аналогичные занятия								
Контроль							4	-/4
Вид промежуточной аттестации (зачёт, зачёт с оценкой, экзамен)	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет/зачет
Общая трудоемкость, всего час	54	62	52	62	54	44	328	328/328

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

5.1 Содержание дисциплины (модуля)

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1.	Лёгкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> - обучение технике низкого старта; - бег на короткие дистанции; - обучение стартовому ускорению в беге на короткие дистанции; - обучение финишированию в беге на короткие дистанции; - обучение технике высокого старта; - обучение технике бега по прямой; - обучение технике бега на средние дистанции; - обучение технике бега на длинные дистанции; - обучение технике эстафетного бега; - обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги»; - обучение технике метания мяча
2.	Гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> - строевые упражнения; - обще развивающие упражнения (ОРУ); - строевые упражнения; - обще развивающие упражнения (ОРУ), в парах; - упражнения на гимнастической скамейке; - упражнения с набивным мячом; - упражнения с гантелями - силовая гимнастика; - прикладные упражнения
3.	Баскетбол	<ul style="list-style-type: none"> - обучение технике владения мячом; - обучение технике передач; - обучение технике бросков; - обучение игре в команде - совершенствование техники ведения мяча; - совершенствование техники приема и передачи мяча; - совершенствование техники ловли, передачи и броска мяча на два шага; - обучение технике ведения со сменой направления движений; - обучение технике финтов, защитных и атакующих действий; - совершенствование техники поворотов на месте - совершенствование техники передачи мяча на месте и в движении; - совершенствование техники ведения мяча, приема и передачи на месте;

		<ul style="list-style-type: none"> - совершенствование техники ведения со сменой направления движений; - совершенствование техники финтов, защитных и атакующих действий; - совершенствование техники индивидуальной защиты; - двусторонняя игра
4.	Волейбол	<ul style="list-style-type: none"> - обучение технике подачи мяча; - обучение технике приема мяча; - обучение технике передвижений; - обучение техники игры - совершенствование техники подачи мяча; - совершенствование техники приема и передачи мяча на месте; - совершенствование техники приема мяча и передачи мяча в движении; - обучение технике игры в защите; - обучение техники нападающего удара; - обучение техники паса и блокирования - совершенствование технических и тактических действий занимающихся в игре; - совершенствование техники нападения и защиты; - двусторонняя игра

5.2 Разделы (модули) дисциплин и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекции	Практич занятия	Лаборат. занятия	Семинары	СРС	Всего час.
1.	Лёгкая атлетика		164				164
2.	Гимнастика		164				164
3.	Баскетбол		164				164
4.	Волейбол		164				164
5.	Итого		328 ¹				328

¹Для 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. Легкая атлетика обязательно и 2. Гимнастика или 3. Баскетбол, или 4. Волейбол по выбору) общим объемом 328 академических часов.

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

№ п/п	Наименование обеспечиваемых	№ № разделов данной дисциплины, необходимых для изучения обеспечиваемых (последующих) дисциплин
-------	-----------------------------	---

п	(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)	СРО (час)	Всего
IT-методы						
Работа в команде						
Игра						
Поисковый метод						
Решение ситуационных задач						
Исследовательский метод						
Итого интерактивных занятий						

6.1 Применение активных и интерактивных методов обучения

№ п/п	Форма заня- тия	Тема занятия	Наименование исполь- зуемых интерактивных методов	Количество ча- сов
1	Практические занятия	Баскетбол	Работа в команде	5
2	Практические занятия	Волейбол	Работа в команде	5
	Итого			10

7. Лабораторный практикум не предусмотрен учебным планом

8. Практические занятия (семинары)

№ п/п	№ раздела дисциплины (модуля) из таблицы 5.1	Тематика семинарных занятий	Трудоём- кость (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 по заочной форме)

№ п/п	№ раздела дисциплины из табл. 5.1	Тематика самостоятельной работы (детализация)	Трудо-емкость (час.)	Контроль выполнения(опрос, тест. и т.д)
1.	1	Работа с материалами для практических занятий и литературными источниками	160	Домашнее задание устно
2.	2	Работа с материалами для практических занятий и литературными источниками	160	Домашнее задание устно
3.	3	Работа с материалами для практических занятий и литературными источниками	160	Домашнее задание устно
4.	4	Работа с материалами для практических занятий и литературными источниками	160	Домашнее задание устно
Итого				320 ²

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

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

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

11.1 Основная литература

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. — ISBN 978-5-534-10524-7. —URL: <http://biblio-online.ru/bcode/454861> (дата обращения: 14.04.2020). — Режим доступа: по подписке ПримГСХА. — Текст : электронный

11.2 Дополнительная литература

1. Физическая культура : учебник и практикум / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Юрайт, 2020. — 424 с. — ISBN 978-5-534-02483-8. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/449973> (дата обращения: 14.04.2020). — Режим доступа: по подписке ПримГСХА. — Текст : электронный

2. Письменский, И.А. Физическая культура: учебник для бакалавриата и специалитета / И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов. — Юрайт, 2019. — 493 с. — (Бакалавр и специалист). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Текст: электронный — URL : <https://biblio-online.ru/bcode/431427>. (дата обращения 21.10.2019) — Режим доступа: по подписке ПримГСХА. — Текст: электронный

3. Физическая культура : учеб. пособие / Е. В. Конеева [и др.] ; под ред. Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Юрайт, 2020. — 599 с. — ISBN 978-5-534-12033-2. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/446683> (дата обращения: 14.04.2020). — Режим доступа: по подписке ПримГСХА. — Текст : электронный

11.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Скрынник О. В. Физическая культура и спорт (элективная дисциплина). Методические указания по освоению дисциплины (модуля) для обучающихся по направлению подготовки 19.0304 Технология продукции и организация общественного питания [Электронный ресурс]: / сост. О. В. Скрынник. — Электрон. текст. дан. - Уссурийск: ФГБОУ ВО ПГСХА, 2020. -21 с. Режим доступа: www.de.primacad.ru

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

Microsoft Windows 2007 Профессиональная (SP1), Microsoft Office 2007, Adobe Reader, Mozilla Firefox, Антивирус Kaspersky Endpoint Security, Calculate Linux Desktop 18 Xfce, Firefox (Aurora), LibreOffice, GIMP, qPDFView, SMPlayer.

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

Наименование	Назначение
Электронно-библиотечная система	Работа в электронно-библиотечной системе издательства "Лань" http://e.lanbook.com/
Электронно-библиотечная система	Работа в электронно-библиотечной системе «Юрайт» (biblio-online.ru) http://www.library.fa.ru/
Электронная библиотека	Работа в научной библиотеке ФГБОУ ВО «Приморская государственная сельскохозяйственная академия» http://library.primacad.ru/
Электронная библиотека	Работа с электронным каталогом научной библиотеки ФГБОУ ВО «Приморская государственная сельскохозяйственная академия» http://catalog.primacad.ru/
Образовательный	Работа в электронной информационно-образовательной среде

портал	ФГБОУ ВО Приморская ГСХА http://de.primacad.ru/
--------	--

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

Наименование специальных*помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
692510, Приморский край, г. Уссурийск, проспект Блюхера, д.44 Спортивный зал № 1	Баскетбольные щиты, сетка для волейбола, гимнастические скамейки, столы для настольного тенниса, мячи, скакалки, маты, гимнастические коврики.
692510, Приморский край, г. Уссурийск, проспект Блюхера, д.44 Спортивный зал № 2	Баскетбольные щиты, сетка для волейбола, гимнастические скамейки, столы для настольного тенниса, мячи, скакалки, маты, гимнастические коврики
692510, Приморский край, г. Уссурийск, проспект Блюхера, д.44 Кладовая	мячи, скакалки, маты, гимнастические коврики
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. Скрынник О. В., Герасимчук Е.А., Смелик М. Н. Физическая культура и спорт (элективная дисциплина). Методические указания для выполнения самостоятельной работы обучающихся по направлению подготовки 19.03.04. Технология продукции и организация общественного [Электронный ресурс]: / сост. О. В. Скрынник, Е.А.Герасимчук., М. Н. Смелик. - Электрон. текст. дан.- Уссурийск: ФГБОУ ВО Приморская ГСХА, 2020.- 15 с. Режим доступа: www.de.primacad.ru
2. Смелик М. Н., Пинчук Т. В. Оздоровительная общефизическая подготовка студента. Методические указания для обучающихся по направлению подготовки 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания [Электронный ресурс]:/ сост. М. Н. Смелик, Т.В.Пинчук.- Электрон. текст. дан.- Уссурийск: ФГБОУ ВО Приморская ГСХА, 2020.- 33 с. Режим доступа: www.de.primacad.ru

- 3.Скрынник О. В. Методика проведения занятий по баскетболу. Методические указания для обучающихся по направлению подготовки 19.03.04 [Электронный ресурс]:/ сост. О. В. Скрынник.- Электрон. текст. дан.- Уссурийск: ФГБОУ ВО Приморская ГСХА, 2020.- 45 с. Режим доступа: www.de.primacad.ru
- 4.Смелик М. Н. Легкая атлетика. Методические указания для обучающихся по направлению подготовки 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания [Электронный ресурс]:/ сост. М. Н. Смелик. - Электрон. текст. дан.- Уссурийск: ФГБОУ ВО Приморская ГСХА, 2020.- 30 с. Режим доступа: www.de.primacad.ru.
- 5.Скрынник О. В. Классификация видов легкой атлетики. Методические указания для обучающихся по направлению подготовки 19. 03.04 Технология продукции и организация общественного питания [Электронный ресурс]:/ сост. О. В. Скрынник.- Электрон. текст. дан.- Уссурийск: ФГБОУ ВО Приморская ГСХА, 2020.- 36 с. Режим доступа: www.de.primacad.ru
- 6.Смелик М. Н., Скрынник О. В. Оздоровительный бег-основа общефизической подготовки обучающегося. Методические указания для обучающихся по направлению подготовки 19.03.04 [Электронный ресурс]:/ сост. М. Н. Смелик, О. В. Скрынник.- Электрон. текст. дан.- Уссурийск: ФГБОУ ВО Приморская ГСХА, 2020.- 23 с. Режим доступа: www.de.primacad.ru
- 7.Скрынник О. В. Медицинские средства восстановления работоспособности занимающихся физической культурой и спортом. Методические указания для обучающихся по направлению подготовки 19.03.04 Технология производства и организация общественного питания [Электронный ресурс]:/ сост. О. В. Скрынник.- Электрон. текст. дан.- Уссурийск: ФГБОУ ВО Приморская ГСХА, 2020.- 18 с. Режим доступа: www.de.primacad.ru
- 8.Скрынник О.В. Методика проведения занятий по мини-футболу. Методическое пособие для обучающихся по направлению подготовки 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания [Электронный ресурс]:/ сост. О.В. Скрынник.- Электрон. текст. дан.- Уссурийск: ФГБОУ ВО Приморская ГСХА, 2020.- 56 с. Режим доступа: www.de.primacad.ru

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

15.1 Наличие соответствующих условий реализации дисциплины (модуля)

Для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на основании письменного заявления дисциплина (модуль) реализуется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья (далее - индивидуальных особенностей). Обеспечивается соблюдение следующих общих требований: использование специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего такому обучающемуся необходимую техническую помощь, обеспечение доступа в здания и помещения, где проходят занятия, другие условия, без которых невозможно или затруднено изучение дисциплины (модуля).

15.2 Обеспечение соблюдения общих требований

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

пользование необходимыми обучающимся техническими средствами с учетом их индивидуальных особенностей.

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

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

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

Форма проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине (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.