

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: Колин Андрей Эдуардович  
 Должность: ректор  
 Дата подписания: 30.10.2023 19:10:50  
 Уникальный программный ключ:  
 f6c6d686f0c899fdf76a1ed8b448452ab8cac6fb1af6547b6d40cdf1bdc60ae2

ФГБОУ ВО Приморская ГСХА

**УТВЕРЖДАЮ**

Декан института животноводства и ветеринарной медицины

\_\_\_\_\_  
 Н.А. Чугаева

«12 мая 2021 г.

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

(наименование учебной дисциплины (модуля))

**Уровень основной профессиональной образовательной программы**

специалитет

**Направление подготовки** 36.05.01 Ветеринария

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

**Направленность (профиль)** Ветеринария

*(полное наименование профиля направления подготовки из ОПОП)*

**Форма обучения** очная, очно-заочная, заочная

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

**Институт** лесного и лесопаркового хозяйства

*(сокращенное и полное наименование института)*

**Кафедра** философии и социально-гуманитарных дисциплин

*(сокращенное и полное наименование кафедры)*

**Статус дисциплины** базовая обязательной части - Б1. О.40

*(базовая, вариативная, факультативная, по выбору)*

**Курс 1 Семестр 1**

**Учебный план набора** 2021 года и последующих лет

**Распределение рабочего времени:**

**Распределение по семестрам**

Семестр	Учебные занятия (час.)							Контроль	Форма итоговой аттестации и (зач., зач.с оценкой, экз.)
	Общий объем	Контактная работа				Самостоятельная работа (СР)			
		Всего	Лекции	Лр	Пз	КП (КР)	Другие виды		
1 очно	72	36	36	-	-	-	36	-	зачет
1 курс заочно	72	10	10	-	-	-	58	4	зачет
Итого	72/72	36/10	36/10	-	-	-	36/58	-/4	зачет/зачет

Общая трудоемкость в зачетных единицах – 2 ЗЕТ.

## Лист согласований

Рабочая программа составлена с учетом требований Федерального Государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО 3++) по специальности 36.05.01 Ветеринария (программа специалитета), утвержденного Приказом Минобрнауки от 22 сентября 2017 г. № 974, зарегистрированного в Минюсте России 12 октября 2017 г. № 48529.

рассмотрена и утверждена на заседании кафедры «22» января 2019 г., протокол № 4

Разработчик:

доцент кафедры философии  
и социально-гуманитарных дисциплин

(должность, кафедра)

\_\_\_\_\_

Банку Т.А.

(Ф.И.О.)

Руководитель ОПОП специальности  
36.05.01 Ветеринария, доцент, к.б.н.

(должность)

\_\_\_\_\_

Теребова С.В.

(Ф.И.О.)

Рабочая программа одобрена на Ученом Совете института «12» мая 2021 г., протокол №9.

## 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:** обязательная часть Б1. О.40

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

Компетенции, формируемые в процессе освоения дисциплины (модуля):

<b>Тип компетенции</b>	<b>Формулировка компетенции</b>	<b>Номер индикатора достижения цели</b>	<b>Формулировка индикатора достижения цели</b>
<b>УК-7</b>	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 УК-7.1	Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающиеся должны:

**Знать:**

- значение роли физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение физкультурно-спортивной активности в структуре здорового образа жизни и особенности планирования оптимального двигательного режима с учетом условий будущей профессиональной деятельности (ИД-1 УК-7.1).

**Уметь:**

- организовать самостоятельные занятия по физической культуре (ИД-1 УК-7.1).

**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 составляет 2 зачетных единиц.

Вид учебной работы	Семестры				Всего часов
	1 очно/ 1 курс заочно	2	3	4	
<b>Контактная работа с преподавателем (всего)</b>	<b>72/72</b>				<b>72/72</b>
В том числе:					
Лекции (Л)	36/10				36/10
Занятия семинарского типа, в т.ч.:					
Семинары (С)					
Практические занятия (ПЗ)					
Практикумы (П)					
Лабораторные работы (ЛР)					
Коллоквиумы (К)					
<i>Другие виды контактной работы</i>					
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>0/58</b>				<b>0/58</b>
В том числе:					
Курсовой проект (работа) (КП, КР)					
Расчетно-графические работы (РГР)					
Реферат (Р)					
Контрольная работа					
<i>Другие виды самостоятельной работы:</i>	<b>0/58</b>				<b>0/58</b>
Подготовка к лабораторным работам, ведение альбома					
Подготовка к контрольным работам, тестированию, коллоквиуму					
Подготовка к экзамену					
Работа с гербарными образцами					
Подготовка презентаций					
Контроль	-/4				-/4
Вид промежуточной аттестации (зачёт, зачёт с оценкой, экзамен)	Зачет/ зачет				Зачет/ зачет
Общая трудоёмкость час	72/72				72/72
зач. ед.	2/2				2/2

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

**5.1 Содержание разделов дисциплины (модулей)**

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Содержание раздела
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1. Возникновения термина «Физическая культура». 2. Общие понятия теории физической культуры. 3. Цель, задачи и формы организации физического воспитания. 4. Организация физического воспитания спортивной работы в ВУЗе 4.1. Организация и руководство физическим воспитанием 4.2. Формы физического воспитания студентов 4.3. Програмное построение курса физического воспитания 4.4. Организация и содержание учебно-воспитательного процесса в учебных отделениях 4.5. Зачётные требования и обязанности студентов 4.6. Физиологические основы оздоровительной тренировки
2.	Социально-биологические основы физической культуры	1. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система. 2. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. 3. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности. 4. Двигательная функция и повышение уровня адаптации у устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды
3.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. 2. Функциональные резервы организма. 3. От чего зависит здоровье? 4. Составляющие здорового образа жизни студента 4.1. Режим труда и отдыха 4.2. Профилактика вредных привычек 4.3. Режим питания 4.4. Двигательная активность 4.5. Закаливание 4.6. Здоровье и окружающая среда. 4.7. Наследственность. 4.8. психологическая саморегуляция 5. Ориентация на здоровье у лиц, отнесенных к интерналам и экстреналам. 6. Физическое самовоспитание

4.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основные понятия.</li> <li>2. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция организма на них студентов.</li> <li>3. изменения состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения.</li> <li>4. работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов. <ol style="list-style-type: none"> <li>4.1 Влияние на работоспособность студентов периодически ритмических процессов в организме</li> <li>4.2 Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.</li> </ol> </li> <li>5. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов. <ol style="list-style-type: none"> <li>5.1 Использование физических упражнений как средство активного отдыха.</li> <li>5.2 «малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов</li> <li>5.3 Учебные и самостоятельные занятия по физической культуре в режиме учебно-трудовой деятельности.</li> </ol> </li> </ol>
5	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. методы физического воспитания</li> <li>2. Двигательные умения и навыки</li> <li>3. Физические качества</li> <li>4. Формы занятий</li> <li>5. Общая физическая подготовка</li> <li>6. Специальная подготовка</li> <li>7. Спортивная подготовка</li> <li>8. Интенсивность физических нагрузок</li> <li>9. Энергозатраты при физических нагрузках</li> </ol>

## 5.2 Разделы дисциплины (модуля) и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекц.	Практ. зан.	Лаб. зан.	Семин.	СРС	Всего часов
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	6					6
2.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	8					8
3.	Социально-биологические основы физической культуры	8					8
4.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	6					6
5	Общая физическая и спортивная	8					8

	подготовка в системе физического воспитания							
	Итого	36						36
	Контроль							
	Итого	36						36

**5.3 Разделы дисциплины (модуля) и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами (модулями)**  
(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 (модули)										
Последующие дисциплины (модули)										
1					-					

## 6 Методы и формы организации обучения

Технологии интерактивного обучения при разных формах занятий в часах

Формы методы	Лекции (час)	Семинарские занятия (час)	Тренинг Мастер-класс (час)	СРО (час)	Всего
IT- методы					
Работа в команде					
Игра					
Поисковый метод					
Решение ситуационных задач					
Исследовательский метод					
Лекция -визуализация					
Интерактивная лекция	2				2
Итого интерактивных занятий	2				2

### 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 студента	Использование электронных слайд-схем, тестов лекций в электронном виде (презентация в программе PowerPoint)	2

## 7 Лабораторный практикум не предусмотрен учебным планом

## 8 Семинарские занятия - не предусмотрены

№ п/п	№ раздела дисциплины из таблицы 5.1.	Тематика практических занятий (семинаров)	Трудоёмкость (час.)
1.			

## 9 Самостоятельная работа

№ п/п	№ раздела дисциплины	Содержание самостоятельной работы (детализация)	Трудоёмкость (час.)	Контроль выполнения (опрос, тест, дом. задание, и т.д)
1.	1	Возникновения термина «Физическая культура». Общие понятия теории физической культуры. Цель, задачи и формы организации физического воспитания. Организация физического воспитания спортивной работы в ВУЗе. Организация и руководство физическим воспитанием. Формы физического воспитания студентов. Програмное построение курса физического воспитания. Организация и содержание учебно-воспитательного процесса в учебных отделениях. Зачётные требования и обязанности студентов. Физиологические основы оздоровительной тренировки	8	Домашнее задание конспект. Решение теста
2.		Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся 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 у устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды	4	Домашнее задание (конспект), презентация, решение теста.
3	2	Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Функциональные резервы организма. От чего зависит здоровье? Составляющие здорового образа жизни студента Режим труда и отдыха Профилактика вредных привычек. Режим питания Двигательная активность. Закаливание. Здоровье и окружающая среда. Наследственность. психологическая саморегуляция. Ориентация на здоровье у лиц, отнесенных к интерналам и экстреналам. Физическое самовоспитание	8	Домашнее задание (конспект), презентация, решение теста.
4		Основные понятия. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция организма на них	8	Домашнее задание



		студентов. изменения состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения. работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов. Влияние на работоспособность студентов периодически ритмических процессов в организме. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов. Использование физических упражнений как средство активного отдыха. «малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов. Учебные и самостоятельные занятия по физической культуре в режиме учебно-трудовой деятельности.		(конспект), решение теста
5	3	методы физического воспитания. Двигательные умения и навыки. Физические качества. Формы занятий. Общая физическая подготовка. Специальная подготовка. Спортивная подготовка. Интенсивность физических нагрузок. Энергозатраты при физических нагрузках	8	Домашнее задание (конспект), решение теста
Итого			36	

## 10 Примерная тематика курсовых проектов (работ) - не предусмотрено

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

### 11.1 Основная литература:

#### 11.1 Основная литература:

1. Физическая культура: учебник и практикум/ А.Б. Муллер [и д.р.]; Сиб. Фед. Ун-т. – М.: Юрайт, 2016. – 424 с.
2. Письменский, И.А. Физическая культура: учебник/ И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов; Финансовый ун-т при Правительстве РФ. – М.: Юрайт, 2016. – 493 стр.
3. Виленский, М.Я Физическая культура и здоровой образ жизни студента [Текст]: учеб. Пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 4-е изд., стер. - М.: КНОУС, 2016. – 240 с.

#### 11.2 Дополнительная литература:

1. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учеб. Пособие / Ю.П. Кобяков. - Ростовн/Д.: Феникс, 2012. -252 с.
2. Барчуков, И.С. Физическая культура /И.С. Барчуков. – 5-е изд.стер.- М.: Академия, 2012. -200 с

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

- Microsoft Windows 7 Профессиональная

#### **11.4 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. Научная электронная библиотека e-library.ru
2. Сельскохозяйственная электронная библиотека знаний (СЭБиЗ): <http://www.cnsnb.ru/akdil/default.htm>
3. Электронная информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО Приморская ГСХА <http://de.primacad.ru>
4. Электронная библиотека издательства ООО «Издательство Лань»

#### **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
692519, Приморский край, г. Уссурийск, проспект Блюхера, д. 44 ауд. 401 Лекционная Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа	Комплект специальной учебной мебели (114 посадочных мест). Учебно-наглядные пособия. Мультимедийное оборудование: стационарного типа (проектор Panasonic PT-VX510E мультимедийный в комплекте с крепежом; экран настенный 267*356см Draper Luma2); переносного типа (Ноутбук 15,6" Lenovo B590).
692519, Приморский край, г. Уссурийск, проспект Блюхера, д. 44 аудитория № 141 (электронный читальный зал №1) Аудитория для самостоятельной работы	Комплект специальной учебной мебели (55 посадочных мест), 17 ПК Intel Celeron E3200 2,4 GHz, - 15 шт., выход в Internet, комплект лицензионного программного обеспечения, доступ в ЭБС издательства «Лань», eLIBRARY

#### **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)**

Физическая культура и спорт: методические указания для выполнения самостоятельных работ обучающихся по специальности 36.05.01 Ветеринария [Электронный ресурс]: сост. О.В. Скрынник, М. Н. Смелик. – Электрон. текст. дан. - Уссурийск: ФГБОУ ВО ПГСХА, 2021. -65 с. - Режим доступа: [www.de.primacad.ru](http://www.de.primacad.ru)

#### **15 Особенности реализации дисциплины (модуля) для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и 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 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.

#### 15.2 Обеспечение соблюдения общих требований

При реализации дисциплины 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 Приморской ГСХА

Все локальные нормативные акты ФГБОУ ВО Приморской ГСХА по вопросам реализации данной дисциплины (модуля) 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.