

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Санкт-Петербургский государственный аграрный университет»

Институт строительства, природообустройства и ландшафтной архитектуры  
Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДЕНО  
Директор института  
А.А. Петров  
(ФИО подписи)  
2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
**«Базовая физическая культура»**  
основной профессиональной образовательной программы –  
образовательной программы высшего образования

Уровень профессионального образования  
высшее образование – бакалавриат

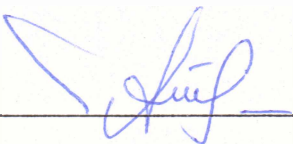
Направление подготовки 21.03.02 Землеустройство и кадастры  
Профиль: Землеустройство

Форма обучения  
Очная, заочная

Год приема  
2025

Санкт-Петербург  
2025

Директор института



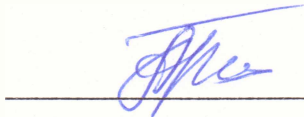
А.А. Петров

Заведующий выпускающей  
кафедрой



М.П. Анисимов

Разработчик зав. кафедрой



М.П. Анисимов

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий библиотекой



Н.А. Борош

## Содержание

1. Результаты обучения по дисциплине ..... **Ошибка! Закладка не определена.**
2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы ..... **Ошибка! Закладка не определена.**
3. Структура и содержание дисциплины..... **Ошибка! Закладка не определена.**
4. Учебно-методическое обеспечение дисциплины.....**Ошибка! Закладка не определена.**
  - 4.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства ... **Ошибка! Закладка не определена.**
  - 4.2 Учебное обеспечение дисциплины ..... **Ошибка! Закладка не определена.**
  - 4.3 Методическое обеспечение дисциплины ..... **Ошибка! Закладка не определена.**
  - 4.4 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы..... **Ошибка! Закладка не определена.**
5. Материально-техническое обеспечение дисциплины .....**Ошибка! Закладка не определена.**
6. Особенности реализации дисциплины в отношении лиц из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья .....

## 1. Результаты обучения по дисциплине

Результаты обучения по дисциплине представлены в таблице 1.

Таблица 1. Результаты обучения по дисциплине

| №<br>п/п | Код и наименование<br>компетенции                                                                                                                               | Код и наименование<br>индикатора достижения<br>компетенции                                                                                                                          | Код и наименование<br>результата обучения                                                                                                                                                                   |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1)       | УК-7<br>Способен поддерживать должный<br>уровень физической<br>подготовленности для<br>обеспечения полноценной<br>социальной и профессиональной<br>деятельности | ИУК-7.1<br>выбирает<br>здоровьесберегающие<br>технологии для<br>поддержания должного<br>уровня физической<br>подготовленности с учетом<br>физиологических<br>особенностей организма | З-ИУК-7.1<br>знать: основные<br>здоровьесберегающие<br>технологии для поддержания<br>должного уровня физической<br>подготовленности с учетом<br>физиологических<br>особенностей организма                   |
|          |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                     | У-ИУК-7.1<br>уметь: выбирать<br>здоровьесберегающие<br>технологии для поддержания<br>должного уровня физической<br>подготовленности с учетом<br>физиологических<br>особенностей организма                   |
|          |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                     | В-ИУК-7.1<br>владеть: способностью<br>выбирать<br>здоровьесберегающие<br>технологии для поддержания<br>должного уровня физической<br>подготовленности с учетом<br>физиологических<br>особенностей организма |
|          |                                                                                                                                                                 | ИУК-7.2<br>планирует свое рабочее и<br>свободное время для<br>оптимального сочетания<br>физической и умственной<br>нагрузки и обеспечения<br>работоспособности                      | З-ИУК-7.2<br>знать: основные способы<br>планирования своего<br>рабочего и свободного<br>времени для оптимального<br>сочетания физической и<br>умственной нагрузки и<br>обеспечения<br>работоспособности     |
|          |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                     | У-ИУК-7.2<br>уметь: планировать свое<br>рабочее и свободное время<br>для оптимального сочетания<br>физической и умственной<br>нагрузки и обеспечения<br>работоспособности                                   |
|          |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                     | В-ИУК-7.2<br>владеть: способностью<br>планирования своего                                                                                                                                                   |

|  |  |  |                                                                                                                           |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  | рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности |
|  |  |  | З-ИУК-7.3<br>знать: основные средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования     |
|  |  |  | У-ИУК-7.3<br>уметь: владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физически самосовершенствоваться   |
|  |  |  | В-ИУК-7.3<br>владеть: способностью укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования                 |

## 2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» образовательной программы.

## 3. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов (таблица 2).  
Содержание дисциплины представлено в таблицах 2-6.

Таблица 2. Структура дисциплины (модуля)  
Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ по семестрам  
ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

| Вид учебной работы                                                                                                                                                                          | час.<br>всего/<br>* | Трудоёмкость        |     |     |     |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------|-----|-----|-----|-----|
|                                                                                                                                                                                             |                     | В т.ч. по семестрам |     |     |     |     |
|                                                                                                                                                                                             |                     | № 1                 | № 2 | № 3 | № 4 | № 5 |
| Общая трудоёмкость дисциплины по учебному плану                                                                                                                                             | 328                 | 72                  | 80  | 72  | 72  | 32  |
| 1. Контактная работа:                                                                                                                                                                       |                     |                     |     |     |     |     |
| Аудиторная работа                                                                                                                                                                           |                     |                     |     |     |     |     |
| <i>в том числе:</i>                                                                                                                                                                         |                     |                     |     |     |     |     |
| <i>лекции (Л)</i>                                                                                                                                                                           |                     |                     |     |     |     |     |
| <i>практические занятия (ПЗ)</i>                                                                                                                                                            | 318                 | 70                  | 78  | 70  | 70  | 30  |
| <i>лабораторные работы (ЛР)</i>                                                                                                                                                             |                     |                     |     |     |     |     |
| <i>курсовая работа (проект) (КР/КП) (консультация, защита)</i>                                                                                                                              |                     |                     |     |     |     |     |
| <i>промежуточная аттестация (экзамен)</i>                                                                                                                                                   |                     |                     |     |     |     |     |
| 2. Самостоятельная работа (СРС)                                                                                                                                                             |                     |                     |     |     |     |     |
| <i>реферат/эссе (подготовка)</i>                                                                                                                                                            |                     |                     |     |     |     |     |
| <i>курсовая работа/проект (КР/КП) (подготовка)</i>                                                                                                                                          |                     |                     |     |     |     |     |
| <i>контрольная работа</i>                                                                                                                                                                   |                     |                     |     |     |     |     |
| <i>самостоятельное изучение разделов, самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к практическим занятиям и т.д.)</i> | 10                  | 2                   | 2   | 2   | 2   | 2   |
| <i>Подготовка к _____</i>                                                                                                                                                                   |                     |                     |     |     |     |     |
| Вид промежуточного контроля:                                                                                                                                                                | зачет               |                     |     |     |     |     |

## ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

| Вид учебной работы                                                                                                                                                                   | час.<br>всего/<br>* | Трудоёмкость        |               |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------|---------------|---------------|
|                                                                                                                                                                                      |                     | В т.ч. по семестрам |               |               |
|                                                                                                                                                                                      |                     | № 1<br>(курс)       | № 2<br>(курс) | № 3<br>(курс) |
| Общая трудоёмкость дисциплины по учебному плану                                                                                                                                      | 328                 | 328                 |               |               |
| 1. Контактная работа:                                                                                                                                                                |                     |                     |               |               |
| Аудиторная работа                                                                                                                                                                    |                     |                     |               |               |
| лекции (Л)                                                                                                                                                                           |                     |                     |               |               |
| практические занятия (ПЗ)                                                                                                                                                            |                     |                     |               |               |
| лабораторные работы (ЛР)                                                                                                                                                             |                     |                     |               |               |
| курсовая работа (проект) (КР/КП) (консультация, защита)                                                                                                                              |                     |                     |               |               |
| промежуточная аттестация (экзамен)                                                                                                                                                   |                     |                     |               |               |
| 2. Самостоятельная работа (СРС)                                                                                                                                                      |                     |                     |               |               |
| реферат/эссе (подготовка)                                                                                                                                                            |                     |                     |               |               |
| курсовая работа/проект (КР/КП) (подготовка)                                                                                                                                          |                     |                     |               |               |
| контрольная работа                                                                                                                                                                   |                     |                     |               |               |
| самостоятельное изучение разделов, самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к практическим занятиям и т.д.) | 328                 | 328                 |               |               |
| Подготовка к _____                                                                                                                                                                   |                     |                     |               |               |
| Вид промежуточного контроля:                                                                                                                                                         | зачет               |                     |               |               |

Таблица 3. Содержание дисциплины

| №<br>п/п | Название раздела дисциплины                                                                               | Форма образовательной деятельности |                                                   | Количество часов     |                                |                           |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------|--------------------------------|---------------------------|
|          |                                                                                                           |                                    |                                                   | очная форма обучения | очно-заочная<br>форма обучения | заочная форма<br>обучения |
| 1        | 2                                                                                                         | 4                                  |                                                   | 5                    | 6                              | 7                         |
| 1        | Основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания. Спортивная подготовка. | занятия лекционного<br>типа        | всего                                             |                      |                                |                           |
|          |                                                                                                           |                                    | в том числе в форме<br>практической<br>подготовки |                      |                                |                           |
|          |                                                                                                           | занятия семинарского<br>типа       | всего                                             |                      |                                |                           |
|          |                                                                                                           |                                    | в том числе в форме<br>практической<br>подготовки | 79                   |                                |                           |
|          |                                                                                                           | самостоятельная работа обучающихся |                                                   |                      |                                | 82                        |
| 2        | Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.                                  | занятия лекционного<br>типа        | всего                                             |                      |                                |                           |
|          |                                                                                                           |                                    | в том числе в форме<br>практической<br>подготовки |                      |                                |                           |
|          |                                                                                                           | занятия семинарского<br>типа       | всего                                             |                      |                                |                           |
|          |                                                                                                           |                                    | в том числе в форме<br>практической<br>подготовки | 81                   |                                |                           |
|          |                                                                                                           | самостоятельная работа обучающихся |                                                   | 10                   |                                | 82                        |
| 3        | Спортивные и подвижные игры.                                                                              | занятия лекционного<br>типа        | всего                                             |                      |                                |                           |
|          |                                                                                                           |                                    | в том числе в форме<br>практической<br>подготовки | 79                   |                                |                           |
|          |                                                                                                           | занятия семинарского<br>типа       | всего                                             |                      |                                |                           |
|          |                                                                                                           |                                    | в том числе в форме<br>практической<br>подготовки |                      |                                |                           |
|          |                                                                                                           | самостоятельная работа обучающихся |                                                   |                      |                                | 82                        |
| 4        | Легкая атлетика.                                                                                          | занятия лекционного<br>типа        | всего                                             |                      |                                |                           |
|          |                                                                                                           |                                    | в том числе в форме<br>практической<br>подготовки | 79                   |                                |                           |
|          |                                                                                                           | занятия семинарского<br>типа       | всего                                             |                      |                                |                           |
|          |                                                                                                           |                                    | в том числе в форме                               |                      |                                |                           |

|       |  |                                    |                            |     |  |     |
|-------|--|------------------------------------|----------------------------|-----|--|-----|
|       |  |                                    | практической<br>подготовки |     |  |     |
|       |  | самостоятельная работа обучающихся |                            |     |  | 82  |
| Итого |  |                                    |                            | 328 |  | 328 |

Таблица 4. Содержание занятий семинарского типа

| №<br>п/п | Название раздела<br>дисциплины                                                                            | Содержание занятий лекционного типа                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Код результата<br>обучения    | Количество часов        |                                       |                              |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------|---------------------------------------|------------------------------|
|          |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                               | очная форма<br>обучения | очно-<br>заочная<br>форма<br>обучения | заочная<br>форма<br>обучения |
| 1        | 2                                                                                                         | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 4                             | 5                       | 6                                     | 7                            |
| 1        | Основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания. Спортивная подготовка. | Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Особенности общей и специальной физической подготовки обучающихся разных медицинских групп. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Энергозатраты в процессе занятий физической культурой. Значение мышечной релаксации. Роль оздоровительной физкультуры в коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности обучающихся. Формы занятий физическими упражнениями. Структура и содержание учебного занятия оздоровительной направленности.                                                   | ИУК-7.1<br>ИУК-7.2<br>ИУК-7.3 | 79                      |                                       |                              |
| 2        | Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом..                                 | Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы и показатели, дневник самоконтроля. Корректировка содержания занятий с обучающимися разных медицинских групп по результатам показателей врачебно-педагогического контроля. Показания и противопоказания к занятиям физической культурой для обучающихся. Физиологические состояния и отрицательные реакции организма при занятиях физической культурой и спортом, первая помощь при некоторых болезненных состояниях и травмах. | ИУК-7.1<br>ИУК-7.2<br>ИУК-7.3 | 81                      |                                       |                              |

|              |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                               |            |  |  |
|--------------|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------|--|--|
| 3            | Спортивные и подвижные игры. | Суть и краткие правила спортивных игр: баскетбол, волейбол, гандбол, настольный теннис, футбол, хоккей с шайбой, хоккей с мячом, хоккей на траве, водное поло, бадминтон. Организация и проведение соревнований по спортивным играм. Значение соревнований и их виды. Подвижные игры. Подвижные игры в системе физического воспитания. Примеры подвижных игр, их правила, особенности организации.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ИУК-7.1<br>ИУК-7.2<br>ИУК-7.3 | 79         |  |  |
| 4            | Легкая атлетика.             | Значение бега в укреплении здоровья и повышении степени физической подготовленности. Показания и противопоказания к выполнению беговых упражнений. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Методические особенности обучения бегу. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов лёгкой атлетики. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике. Меры безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой в связи с выбранной профессией. | ИУК-7.1<br>ИУК-7.2<br>ИУК-7.3 | 79         |  |  |
| <b>Итого</b> |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                               | <b>318</b> |  |  |

Таблица 5. Содержание и формы самостоятельной работы обучающихся

| №<br>п/<br>п | Название раздела<br>дисциплины                                                                            | Формы и содержание самостоятельной работы<br>обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Код результата<br>обучения    | Количество часов        |                                       |                              |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------|---------------------------------------|------------------------------|
|              |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                               | очная форма<br>обучения | очно-<br>заочная<br>форма<br>обучения | заочная<br>форма<br>обучения |
| 1            | 2                                                                                                         | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 4                             | 5                       | 6                                     | 7                            |
| 1            | Основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания. Спортивная подготовка. | Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Особенности общей и специальной физической подготовки обучающихся разных медицинских групп. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Энергозатраты в процессе занятий физической культурой. Значение мышечной релаксации. Роль оздоровительной физкультуры в коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности обучающихся. Формы занятий физическими упражнениями. Структура и содержание учебного занятия оздоровительной направленности.                                                    | ИУК-7.1<br>ИУК-7.2<br>ИУК-7.3 |                         |                                       | 82                           |
| 2            | Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом..                                 | Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы и показатели, дневник самоконтроля. Корректировка содержания занятий с обучающимися разных медицинских групп по результатам показателей врачебно- педагогического контроля. Показания и противопоказания к занятиям физической культурой для обучающихся. Физиологические состояния и отрицательные реакции организма при занятиях физической культурой и спортом, первая помощь при некоторых болезненных состояниях и травмах. | ИУК-7.1<br>ИУК-7.2<br>ИУК-7.3 | 10                      |                                       | 82                           |
| 3            | Спортивные и подвижные игры.                                                                              | Суть и краткие правила спортивных игр: баскетбол, волейбол, гандбол, настольный теннис, футбол, хоккей с шайбой, хоккей с мячом, хоккей на траве, водное поло, бадминтон. Организация и проведение соревнований по спортивным играм. Значение соревнований и их виды. Подвижные игры. Подвижные игры в системе физического воспитания. Примеры подвижных игр, их правила, особенности организации.                                                                                                                                                                                                         | ИУК-7.1<br>ИУК-7.2<br>ИУК-7.3 |                         |                                       | 82                           |
| 4            | Легкая атлетика.                                                                                          | Значение бега в укреплении здоровья и повышении степени физической подготовленности. Показания и противопоказания к выполнению беговых упражнений. Ходьба и ее разновидности,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ИУК-7.1<br>ИУК-7.2            |                         |                                       | 82                           |

|              |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |         |    |  |            |
|--------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----|--|------------|
|              |  | сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Методические особенности обучения бегу. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов лёгкой атлетики. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике. Меры безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой в связи с выбранной профессией. | ИУК-7.3 |    |  |            |
| 10           |  | <i>Самостоятельная подготовка к</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |         |    |  |            |
| <b>Итого</b> |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |         | 10 |  | <b>328</b> |

#### 4. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

##### 4.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

Состав лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства, дисциплины представлен в таблице 7.

Таблица 6. Программное обеспечение дисциплины

| № п/п                                             | Программное обеспечение                  | Страна производства | Реквизиты документа                               |
|---------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------|
| Лицензионное программное обеспечение              |                                          |                     |                                                   |
| 1.                                                | КОМПАС-3D                                | Россия              |                                                   |
| 2.                                                | SmetaWIZARD                              | Россия              | 2720.6/46д-2023 от 14.04.2023                     |
| 3.                                                | nanoCAD                                  | Россия              |                                                   |
| 4.                                                | НордМастер+НордКлиент                    | Россия              |                                                   |
| 5.                                                | Антиплагиат                              | Россия              | Договор №6602 от 07.04.2023                       |
| 6.                                                | Консультант+                             | Россия              | Договор № 03721000213220000270001 от 26.12.2022   |
| 7.                                                | ЛИРАсофт                                 | Россия              | Соглашение о сотрудничестве №201690 от 09.10.2020 |
| Свободно распространяемое программное обеспечение |                                          |                     |                                                   |
| 8.                                                | Adobe Acrobat Reader DC                  | США                 | открытое лицензионное соглашение GNU              |
| 9.                                                | AdobeFoxitReader                         | США                 | открытое лицензионное соглашение GNU              |
| 10.                                               | 7Zip                                     | США                 | открытое лицензионное соглашение GNU              |
| 11.                                               | Яндекс браузер                           | Россия              | открытое лицензионное соглашение GNU              |
| 12.                                               | Браузер «Спутник»                        | РФ                  |                                                   |
| 13.                                               | Консультант +                            |                     |                                                   |
| 14.                                               | Обучающая среда - Moodle (lms.spbgau.ru) | Австралия           | Свободный доступ                                  |
| 15.                                               | «Наш сад»                                | Россия              | Соглашение от 2013 года                           |
| 16.                                               | Scilab                                   | Франция             | Свободный доступ                                  |

## 4.2 Учебное обеспечение дисциплины

Учебное обеспечение дисциплины представлено в таблице 7.

Таблица 7. Обеспеченность дисциплины учебными изданиями

| № п/п | Учебное издание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Вид учебного издания | Количество экземпляров |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------|
| 1     | Ципин, Л. Л. Физическая культура с основами здорового образа жизни : учеб.пособие для вузов / Л. Л. Ципин ; С.-Петербург.гос.акад.физ.культуры им.П.С.Лесгафта. - СанктПетербург, 2002. - 163с.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | печатное             | 23                     |
| 2     | Возникновение и история развития физической культуры : учебное пособие для обучающихся по направлениям подготовки бакалавриата / М-во сел. хоз-ва РФ, С.-Петерб. гос. аграр. ун-т, Каф. физического воспитания; авт.: В. Б. Трясов, А. С. Мартынов, М. П. Анисимов. - Санкт-Петербург : СПбГАУ, 2016. - 84 с.                                                                                                                                                                                                                                                                                         | печатное             | 35                     |
| 3     | Анисимов, М. П. Физическая культура в современной России: учебное пособие для обучающихся по направлениям подготовки бакалавриата : [16+] / М. П. Анисимов. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный аграрный университет (СПбГАУ), 2020. – 86 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=613175">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=613175</a> – Библиогр.: с. 85. – Текст электронный.                                                                                                                          | электронное          | -                      |
| 4     | Анисимов, М. П. История возникновения и развития физической культуры: учебное пособие для обучающихся по направлениям подготовки бакалавриата : [16+] / М. П. Анисимов, В. Б. Трясов. – 2-е изд., доп. – Санкт-Петербург : СанктПетербургский государственный аграрный университет (СПбГАУ), 2020. – 78 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=613176">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=613176</a> – Библиогр.: с. 77. – Текст : электронный. .                                                                            | электронное          | -                      |
| 5     | Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Силовая тренировка : учебное пособие по всем направлениям подготовки бакалавриата / М. П. Анисимов, Е. А. Пронин, И. А. Давиденко, В. М. Петров ; Министерство сельского хозяйства Российской Федерации, Санкт-Петербургский государственный аграрный университет. - Санкт-Петербург : СПбГАУ, 2024. - 92 с. - URL: <a href="http://lib.spbgau.ru/MegaPro/Download/MObject/5174">http://lib.spbgau.ru/MegaPro/Download/MObject/5174</a> . - Режим доступа: для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-85983-419-8 : 1.00. - Текст : электронный. | электронное          |                        |
| 6     | Серова Л. К. Профессионально важные качества личности спортсмена : учебное пособие для образовательных учреждений ВПО, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 032100 - Физическая культура / М-во сел. хоз-ва Рос. Федерации, С.-Петерб. гос. аграр. ун-т. - Санкт-Петербург : СПбГАУ, 2010. - 135 с. - Библиогр.:с.129-135. - 0-00.                                                                                                                                                                                                                                              | печатное             | 25                     |

## 4.2 Методическое обеспечение дисциплины

Методическое обеспечение дисциплины представлено в таблице 8.  
Таблица 8. Обеспеченность дисциплины методическими изданиями

| № п/п | Методическое издание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Вид методического издания | Количество экземпляров |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|
| 1     | Олимпийское образование: история и развитие Международного олимпийского движения : учебное пособие / Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «СевероКавказский федеральный университет» ; авт.-сост. О.В. Горбатов. - 2-е изд., доп. - Ставрополь : СКФУ, 2014. - 124 с. : ил. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=457483">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=457483</a> .                                      | электронное               | -                      |
| 2     | Чертов, Н.В. Физическая культура : учебное пособие / Н.В. Чертов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. - Ростов : Издательство Южного федерального университета, 2012. - 118 с. - библиогр. с: С. 112. - ISBN 978-5-9275-0896-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131</a> . | электронное               | -                      |

## 4.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Состав современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем дисциплины представлен в таблице 9.

Таблица 9. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

| № п/п | Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы                                                                               | Режим доступа                     |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 1)    | Лицензионный договор № 47 ГК/2022 от 28.12.2022<br>ООО «Издательство Лань»<br>«Единая профессиональная база знаний для аграрных вузов - Издательство Лань» | <i>с 01.01.2023 по 31.12.2024</i> |
| 2)    | Контракт № 3 ГК/2023 от 02.05.2023<br>ООО «СЦТ»/Университетская библиотека on-line (базовый)                                                               | <i>с 18.05.2023 по 17.05.2024</i> |

|    |                                                                                                                                            |                                   |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 3) | Лицензионный договор № SU-1688/2023<br>на доступ к электронным изданиям в составе базы данных «НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА eLIBRARY.RU» | <i>с 01.05.2023 по 30.04.2024</i> |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|

## **5. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Материально-техническое обеспечение дисциплины представлено в таблице 10.

Таблица 10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

[illegible]

| №<br>п/п | Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, технических средств обучения используемого программного обеспечения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- стенки гимнастические;</li> <li>- перекладины;</li> <li>- помосты для гиревого спорта;</li> <li>- скамья для жима лежа;</li> <li>- стойка для штанги, вес для штанги (5 кг, 10 кг, 20 кг);</li> <li>- гриф олимпийский, гриф малый, вес для штанги (2,5 кг, 5 кг, 10 кг, 15 кг, 20 кг);</li> <li>- гири (16 кг, 18 кг, 20 кг, 22 кг, 24 кг, 26 кг, 28 кг, 30 кг, 32 к.);</li> <li>- тренажер для жима ног;</li> <li>- тренажер для тяги руками;</li> <li>- римский стул;</li> <li>- перекладина для сгибания разгибания рук в висе;</li> </ul> |                                                                                                                 |

## **6 Особенности реализации дисциплины в отношении лиц из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

*Для инвалидов и лиц с ОВЗ может изменяться объём дисциплины в часах, выделенных на контактную работу обучающегося с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающегося (при этом не увеличивается количество зачётных единиц, выделенных на освоение дисциплины).*

### **Специальные условия, обеспечиваемые в процессе преподавания дисциплины**

#### **Студенты с нарушениями зрения:**

- предоставление образовательного контента в текстовом электронном формате, позволяющем переводить плоскопечатную информацию в аудиальную или тактильную форму;
- возможность использовать индивидуальные устройства и средства, позволяющие адаптировать материалы, осуществлять приём и передачу информации с учетом индивидуальных особенностей, и состояния здоровья студента;
- предоставление возможности предкурсового ознакомления с содержанием учебной дисциплины и материалом по курсу за счёт размещения информации на корпоративном образовательном портале;
- использование чёткого и увеличенного по размеру шрифта, и графических объектов в мультимедийных презентациях;
- использование инструментов «лупа», «прожектор» при работе с интерактивной доской;
- озвучивание визуальной информации, представленной обучающимся в ходе занятий;
- обеспечение раздаточным материалом, дублирующим информацию, выводимую на экран;
- наличие подписей и описания у всех используемых в процессе обучения рисунков и иных графических объектов, что даёт возможность перевести письменный текст в аудиальный;
- обеспечение особого речевого режима преподавания: лекции читаются громко, разборчиво, отчётливо, с паузами между смысловыми блоками информации, обеспечивается интонирование, повторение, акцентирование, профилактика рассеивания внимания;
- минимизация внешнего шума и обеспечение спокойной аудиальной обстановки;
- возможность вести запись учебной информации студентами в удобной для них форме (аудиально, аудиовизуально, на ноутбуке, в виде пометок в заранее подготовленном тексте);
- увеличение доли методов социальной стимуляции (обращение

внимания, апелляция к ограничениям по времени, контактные виды работ, групповые задания и др.) на практических и лабораторных занятиях;

- минимизирование заданий, требующих активного использования зрительной памяти и зрительного внимания;
- применение поэтапной системы контроля, более частый контроль выполнения заданий для самостоятельной работы.

**Студенты с нарушениями опорно-двигательного аппарата (маломобильные студенты, студенты, имеющие трудности передвижения и патологию верхних конечностей):**

- возможность использовать специальное программное обеспечение и специальное оборудование и позволяющее компенсировать двигательное нарушение (коляски, ходунки, трости и др.);
- предоставление возможности предкурсового ознакомления с содержанием учебной дисциплины и материалом по курсу за счёт размещения информации на корпоративном образовательном портале;
- применение дополнительных средств активизации процессов запоминания и повторения;
- опора на определенные и точные понятия;
- использование для иллюстрации конкретных примеров;
- применение вопросов для мониторинга понимания;
- разделение изучаемого материала на небольшие логические блоки;
- увеличение доли конкретного материала и соблюдение принципа от простого к сложному при объяснении материала;
- наличие чёткой системы и алгоритма организации самостоятельных работ и проверки заданий с обязательной корректировкой и комментариями;
- увеличение доли методов социальной стимуляции (обращение внимания, апелляция к ограничениям по времени, контактные виды работ, групповые задания др.);
- обеспечение беспрепятственного доступа в помещения, а также пребывания них;
- наличие возможности использовать индивидуальные устройства и средства, позволяющие обеспечить реализацию эргономических принципов и комфортное пребывание на месте в течение всего периода учёбы (подставки, специальные подушки и др.).

**Студенты с нарушениями слуха (глухие, слабослышащие, позднооглохшие):**

- предоставление образовательного контента в текстовом электронном формате, позволяющем переводить аудиальную форму лекции в плоскостную информацию;
- наличие возможности использовать индивидуальные звукоусиливающие устройства и сурдотехнические средства, позволяющие

осуществлять приём и передачу информации;

- осуществлять взаимобратный перевод текстовых и аудиофайлов (блокнот для речевого ввода), а также запись и воспроизведение зрительной информации;

- наличие системы заданий, обеспечивающих систематизацию вербального материала, его схематизацию, перевод в таблицы, схемы, опорные тексты, глоссарий;

- наличие наглядного сопровождения изучаемого материала (структурно-логические схемы, таблицы, графики, концентрирующие и обобщающие информацию, опорные конспекты, раздаточный материал);

- наличие чёткой системы и алгоритма организации самостоятельных работ и проверки заданий с обязательной корректировкой и комментариями;

- обеспечение практики опережающего чтения, когда студенты заранее знакомятся с материалом и выделяют незнакомые и непонятные слова и фрагменты;

- особый речевой режим работы (отказ от длинных фраз и сложных предложений, хорошая артикуляция; четкость изложения, отсутствие лишних слов; повторение фраз без изменения слов и порядка их следования;

- обеспечение зрительного контакта во время говорения и чуть более медленного темпа речи, использование естественных жестов и мимики);

- чёткое соблюдение алгоритма занятия и заданий для самостоятельной работы (называние темы, постановка цели, сообщение и запись плана, выделение основных понятий и методов их изучения, указание видов деятельности студентов и способов проверки усвоения материала, словарная работа);

- соблюдение требований к предъявляемым учебным текстам (разбивка текста на части; выделение опорных смысловых пунктов; использование наглядных средств);

- минимизация внешних шумов;

- предоставление возможности соотносить вербальный и графический материал; комплексное использование письменных и устных средств коммуникации при работе в группе;

- сочетание на занятиях всех видов речевой деятельности (говорения, слушания, чтения, письма, зрительного восприятия с лица говорящего).

**Студенты с прочими видами нарушений (ДЦП с нарушениями речи, заболевания эндокринной, центральной нервной и сердечно-сосудистой систем, онкологические заболевания):**

- наличие возможности использовать индивидуальные устройства и средства, позволяющие осуществлять приём и передачу информации;

- наличие системы заданий, обеспечивающих систематизацию вербального материала, его схематизацию, перевод в таблицы, схемы, опорные тексты, глоссарий;

- наличие наглядного сопровождения изучаемого материала;
- наличие чёткой системы и алгоритма организации самостоятельных работ и проверки заданий с обязательной корректировкой и комментариями;
- обеспечение практики опережающего чтения, когда студенты заранее ознакомятся с материалом и выделяют незнакомые и непонятные слова и фрагменты;
- предоставление возможности соотносить вербальный и графический материал; комплексное использование письменных и устных средств коммуникации при работе в группе;
- сочетание на занятиях всех видов речевой деятельности (говорения, слушания, чтения, письма, зрительного восприятия с лица говорящего);
- предоставление образовательного контента в текстовом электронном формате;
- предоставление возможности предкурсового ознакомления с содержанием учебной дисциплины и материалом по курсу за счёт размещения информации на корпоративном образовательном портале;
- возможность вести запись учебной информации студентами в удобной для них форме (аудиально, аудиовизуально, в виде пометок в заранее подготовленном тексте);
- применение поэтапной системы контроля, более частый контроль выполнения заданий для самостоятельной работы,
- стимулирование выработки у студентов навыков самоорганизации и самоконтроля;
- наличие пауз для отдыха и смены видов деятельности по ходу занятия.