

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Колин Андрей Эдуардович

Должность: ректор

Дата подписания: 24.03.2026 16:00:30

Уникальный программный ключ:

f6c6d686f0c899fdf76a1ed8b448452ab8cac6fb1af6547b6d40cdf1bdc60ae2

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПРИМОРСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ПРИНЯТО

На заседании Учёного совета
ФГБОУ ВО Приморского ГАТУ
Протокол № 5
от 22.12.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Ректор ФГБОУ ВО Приморский ГАТУ
_____ А.Э. Колин

22.12.2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ (ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА)

Уровень основной профессиональной образовательной программы бакалавриат
Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями
подготовки)

Направленность (профиль) история и право

Форма обучения очная, заочная

Статус дисциплины (модуля) обязательная часть - Б1.О.03.05

Курс 1 Семестр 1, 2, 3, 4, 5, 6

Учебный план набора 2026 года и последующих лет

Распределение рабочего времени:

Распределение по семестрам

Семестр	Учебные занятия (час.)							Контроль	Форма итоговой аттестации (зачет, зачет с оценкой, экзамен)
	Общий объем	Контактная работа				Самостоятельная работа (СР)			
		Всего	Лекции	ЛЗ	ПЗ	КП-КР	Другие виды (СР)		
Очное обучение									
1 сем.	36	36			36				Зачет
2 сем.	62	62			62				Зачет
3 сем.	62	62			62				Зачет
4 сем.	62	62			62				Зачет
5 сем.	62	62			62				Зачет
6 сем.	44	44			44				Зачет
<i>Итого</i>	328	328			328		0	0	<i>Зачет</i>
1 курс	328				6		318	4	Зачет
<i>Итого</i>	328				6		318	4	<i>Зачет</i>

Лист согласований

Рабочая программа составлена с учетом требований Федерального Государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденного Приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 22 февраля 2018 г. № 125

Разработчик:

Преподаватель

(должность)

_____ (подпись)

Скрынник О.В.

(Ф.И.О.)

1. Цели и задачи дисциплины:

Цель:

формирование физической культуры личности, умений и навыков направленного использования разнообразных средств и технологий здоровьесбережения, физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к жизни и профессиональной деятельности.

Задачи:

- ~ формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- ~ овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- ~ обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность обучающегося к будущей профессии;
- ~ приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы:

Дисциплина (модуль) находится в обязательной части, здоровьесберегающий модуль. Индекс Б1.О.03.05

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

Компетенции, формируемые в процессе освоения дисциплины (модуля):

Тип компетенции	Формулировка компетенции	Номер индикатора достижения цели	Формулировка индикатора достижения цели
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Индикатор 1	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.
		Индикатор 2	УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, определяет комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные

			возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.
--	--	--	--

В результате изучения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

Знать:

- способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7.1.);
- правила соблюдения норм здорового образа жизни (УК-7.2.).

Уметь:

- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности (УК-7.1.);
- применять здоровьесберегающие технологии обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7.2.).

4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся:

Вид учебной работы	Семестры						Всего, час.
	1	2	3	4	5	6	
Контактная работа с преподавателем, всего	36	62	62	62	62	44	328
В том числе:							
Лекции							
Занятия семинарского типа, в том числе:							
Семинары (С)							
Практические занятия (ПЗ)	36	62	62	62	62	44	328
Практикумы (П)							
Лабораторные работы (ЛР)							
Коллоквиумы							
Иные аналогичные занятия							
Самостоятельная работа (всего)							
В том числе:							
Курсовой проект (работа), (КП (КР))							
Расчётно-графические работы (РГР)							
Реферат (Р)							
Контрольная работа (К)							
Иные аналогичные занятия							
Контроль							
Вид промежуточной аттестации (зачёт,	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет

зачёт с оценкой, экзамен)							
Общая трудоёмкость (час.)	36	62	62	62	62	44	328

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

5.1 Содержание разделов (модулей) дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1.	Раздел 1. Легкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> - обучение технике низкого старта; - бег на короткие дистанции; - обучение стартовому ускорению в беге на короткие дистанции; - обучение финишированию в беге на короткие дистанции; - обучение технике высокого старта; - обучение технике бега по прямой; - обучение технике бега на средние дистанции; - обучение технике бега на длинные дистанции; - обучение технике эстафетного бега; - обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги»; - обучение технике метания мяча - бег на короткие дистанции; - техника низкого старта; - техника стартового ускорения; - обучение технике спринтерского бега; - изучение техники отталкивания и приземления в прыжках в длину способом «согнув ноги»; - метание мяча, обучение технике финального усилия; - обучение техники кроссового бега - бег на короткие дистанции; - совершенствование техники низкого старта и стартового ускорения; - совершенствование техники спринтерского бега - совершенствование техники отталкивания и приземления в прыжках в длину способом «согнув ноги»; - совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги»; - метание мяча, совершенствование техники финального усилия; - кроссовая подготовка - совершенствование техники бега на средние дистанции; - совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги»; - совершенствование техники метания мяча; - совершенствование техники бега на длинные дистанции - совершенствование техники бега на короткие дистанции;

		<ul style="list-style-type: none"> - совершенствование техники бега на средние дистанции; - развитие скоростной выносливости; - совершенствование техники финиширования; - совершенствование техники эстафетного бега; - совершенствование техники кроссового бега; - совершенствование техники бега на короткие дистанции; - совершенствование техники бега на средние дистанции; - совершенствование техники бега на длинные дистанции; - совершенствование техники метания мяча; - совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги»; - совершенствование эстафетного бега; - совершенствование кроссового бега
2.	Раздел 2. Гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> - строевые упражнения; - обще развивающие упражнения (ОРУ), с предметами, без предметов, с отягощениями, в парах - упражнения на гимнастической скамейке; - упражнения с набивным мячом; - упражнения с гантелями - упражнения на гибкость и координацию движений; - прикладные упражнения (упражнения в равновесии) - атлетическая гимнастика
3.	Раздел 3. Баскетбол	<ul style="list-style-type: none"> - обучение технике владения мячом; - обучение технике передач; - обучение технике бросков; - обучение игре в команде - совершенствование техники ведения мяча; - совершенствование технике приема и передачи мяча; - совершенствование техники ловли, передачи и броска мяча на два шага; - обучение технике ведения со сменой направления движений; - обучение техники финтов, защитных и атакующих действий; - совершенствование техники поворотов на месте - совершенствование техники передачи мяча на месте и в движении; - совершенствование техники ведения мяча, приема и передачи на месте; - совершенствование техники ведения со сменой направления движений; - совершенствование техники финтов, защитных и атакующих действий; - совершенствование техники индивидуальной защиты; - двусторонняя игра
4.	Раздел 4. Волейбол	<ul style="list-style-type: none"> - обучение технике подачи мяча; - обучение технике приема мяча; - обучение технике передвижений;

		<ul style="list-style-type: none"> - обучение техники игры - совершенствование техники подачи мяча; - совершенствование техники приема и передачи мяча на месте; - совершенствование техники приема мяча и передачи мяча в движении; - обучение технике игры в защите; - обучение техники нападающего удара; - обучение техники паса и блокирования - совершенствование техники передвижений, приема и передачи мяча сверху и снизу на месте; - совершенствование техники подачи мяча и нападающего удара; - совершенствование технико-тактического взаимодействия игроков в защите и нападении; - совершенствование технических и тактических действий занимающихся в игре; - совершенствование техники нападения и защиты; - двусторонняя игра
--	--	---

5.2 Разделы дисциплины (модуля) и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Лекции	Занятия семинарского типа					Самостоятельная работа	Всего часов
			Семинары	Практические занятия	Практикум	Лабораторные работы	Коллоквиум		
1.	Раздел 1. Лёгкая атлетика			164					164
2.	Раздел 2. Гимнастика			164					164
3.	Раздел 3. Баскетбол			164					164
4.	Раздел 4. Волейбол			164					164
	Итого			328¹					328

¹ Для освоения дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» обучающимся предлагаются на выбор разделы дисциплины (модуля): 2. Гимнастика, 3. Баскетбол, 4. Волейбол. Раздел 1. Легкая атлетика осваивается в обязательном порядке. Таким образом, обучающиеся в процессе освоения дисциплины (модуля) изучают 2 раздела (1. Лёгкая атлетика обязательно и 2. Гимнастика или 3. Баскетбол, или 4. Волейбол по выбору) общим объемом 328 академических часов.

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

(заполняется по усмотрению преподавателя)

6. Методы и формы организации обучения

Технологии интерактивного обучения при разных формах занятий в часах

Методы	Формы	Лекции (час)	Практические/ семинарские Занятия (час)	Тренинг Мастер-класс (час)	СРС (час)	Всего
<i>IT-методы</i>						
Работа в команде			8			8
Игра						
Поисковый метод						
Решение ситуационных задач						
Исследовательский метод						
...						
Итого интерактивных занятий			8			8

6.1 Применение активных и интерактивных методов обучения

№ п/п	Форма занятия	Тема занятия	Наименование используемых интерактивных методов	Количество часов
1	Практические занятия	Волейбол	Работа в команде	4
2	Практические занятия	Баскетбол	Работа в команде	4

7. Лабораторный практикум – не предусмотрен учебным планом

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

8. Практические занятия (семинары)

№ п/п	№ раздела дисциплины (модуля) из таблицы 5.1	Тематика семинарских занятий	Трудоёмкость (час.)
1	Раздел 1. Легкая атлетика	Лёгкая атлетика	164
2	Раздел 2. Гимнастика	Гимнастика	164
3	Раздел 3. Баскетбол	Баскетбол	164
4	Раздел 4. Волейбол	Волейбол	164
Итого			328

9. Самостоятельная работа (для обучающихся заочной формы)

№ п/п	№ раздела дисциплины (модуля)	Содержание самостоятельной работы (детализация)	Трудо-емкость (час.)	Контроль выполнения (опрос, тест, и т. д.)
1	Раздел 1. Легкая атлетика	Работа с материалами для практических занятий и литературными источниками	160	Домашнее задание устно
2	Раздел 2. Гимнастика	Работа с материалами для практических занятий и литературными источниками	158	Домашнее задание устно
3	Раздел 3. Баскетбол	Работа с материалами для практических занятий и литературными источниками	158	Домашнее задание устно
4	Раздел 4. Волейбол	Работа с материалами для практических занятий и литературными источниками	158	Домашнее задание устно
			Итого	318 ²

² Обучающиеся по заочной форме выполняют самостоятельную работу по разделам: 1. Лёгкая атлетика обязательно и 2. Гимнастика или 3. Баскетбол, или 4. Волейбол по выбору. Общий объем самостоятельной работы по двум разделам составляет 318 час.

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

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

11.1 Основная литература

1. Иваненко, Т. А. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту с использованием современных образовательных технологий: учебное пособие / Т. А. Иваненко. – Санкт-Петербург: СПбГУТ им. М.А. Бонч-Бруевича, 2022. – 103 с. – ISBN 978-5-89160-254-0. – URL: <https://e.lanbook.com/book/279188>. – Режим доступа: по подписке ПримГАТУ. – Текст: электронный.
2. Современные дидактические средства обучения физической культуре и спорту по направлениям педагогической подготовки: учебное пособие / Р. Р. Магомедов, А. В. Агеев, А. М. Дауров [и др.]; под редакцией Р. Р. Магомедова. – Ставрополь: СГПИ, 2020. – 349 с. – ISBN 978-5-907345-51-5. – URL: <https://e.lanbook.com/book/193042>. – Режим доступа: по подписке ПримГАТУ. – Текст: электронный.
3. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.]; под общей редакцией А. А. Зайцева. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2022. – 227 с. – ISBN 978-5-534-12624-2. – URL: <https://urait.ru/bcode/496335>. – Режим доступа: по подписке ПримГАТУ. – Текст: электронный.

11.2 Дополнительная литература

1. Буров, А. В. Баскетбол: методика обучения тактическим действиям в нападении / А. В. Буров, В. Е. Калинин, И. В. Орлан. – Волгоград: ВГАФК, 2021. – 96 с. – URL: <https://e.lanbook.com/book/251570>. – Режим доступа: по подписке ПримГАТУ. – Текст: электронный.
2. Гусева, М. А. Физическая культура. Волейбол: учебное пособие / М. А. Гусева, К. А. Герасимов, В. М. Климов. – Новосибирск: НГТУ, 2019. – 80 с. – ISBN 978-5-7782-3932-6. – URL: <https://e.lanbook.com/book/152335>. – Режим доступа: по подписке ПримГАТУ. – Текст: электронный.
3. Коновалов, В. Л. Баскетбол: учебное пособие / В. Л. Коновалов, В. А. Погодин. — 2-е изд., стер. – СПб.: Лань, 2021. – 84 с. – ISBN 978-5-8114-8250-4. – URL: <https://e.lanbook.com/book/173797>. – Режим доступа: по подписке ПримГАТУ. – Текст: электронный.
4. Никитушкин, В. Г. Легкая атлетика в начальной школе: учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. – Москва: Юрайт, 2023. – 205 с. – ISBN 978-5-534-05786-7. – URL: <https://urait.ru/bcode/515033>. – Режим доступа: по подписке ПримГАТУ. – Текст: электронный.
5. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие / Е. В. Конеева [и др.]; под общ. ред. Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Юрайт, 2022. – 322 с. – ISBN 978-5-534-11314-3. – URL: <https://urait.ru/bcode/495012>. – Режим доступа: по подписке ПримГАТУ. – Текст: электронный.
6. Теория и практика волейбола: краткий курс: учебное пособие / Г. Р. Данилова, Е. В. Невмержицкая, И. Е. Коновалов [и др.]. – 2-е изд., стереотип. – Казань: Поволжский ГУФКСиТ, 2020. – 195 с. – URL: <https://e.lanbook.com/book/154963>. – Режим доступа: по подписке ПримГАТУ. – Текст: электронный.

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

Наименование	Назначение
Операционная система с графическим интерфейсом	Контроль использования и распределения ресурсов вычислительной системы и организация взаимодействия пользователя с компьютером.
Офисный пакет	Создание и редактирование текстовых документов; обработка табличных данных и выполнений вычислений; подготовка электронных презентаций; создание и редактирование рисунков и деловой графики.
Система управления	Система управления электронными образовательными курсами со

обучением (LMS)	встроенными инструментами компьютерного тестирования
Средство просмотра документов в формате PDF	Программа для просмотра электронных документов
антивирус	Средство антивирусной защиты
Интернет-браузер	Программное обеспечение для работы в сети Internet

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

Наименование	Назначение
Электронно-библиотечная система	Доступ к электронным учебникам
Образовательный портал	Работа в электронной информационно-образовательной среде ФГБОУ ВО Приморский государственный аграрно-технологический университет http://de.primacad.ru/

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

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельных работ	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельных работ
692510, Приморский край, г. Уссурийск, проспект Блюхера, д. 44, Спортивный зал, № помещения 4Б, 293,3 кв. м	Баскетбольные щиты, сетка для волейбола, гимнастические скамейки, столы для настольного тенниса, мячи, скакалки, маты, гимнастические коврики и т.д.
692510, Приморский край, г. Уссурийск, проспект Блюхера, д. 44, Спортивный зал, № помещения 1Б, 58,2 кв. м.	Беговая дорожка, велотренажер, эллипсоид, комплексный тренажер, скамейки для пресса, жима лежа, штанги, гири, гантели, мячи для фитбола, скакалки, обручи, эспандеры и т.д.
692519, Приморский край, г. Уссурийск, ул. Раздольная, д. 8а, этаж 2, № помещения 219, 32,4 кв.м. Лаборатория автоматики и электропривода. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.	Комплект учебной мебели (21 посадочное место). Доска аудиторная. Мультимедийное оборудование: переносной проектор, переносной экран на штативе, ноутбук.
692510, Приморский край, Уссурийск, пр. Блюхера, д. 44, этаж 1, № помещения 124, 95,3 кв.м. Аудитория для самостоятельной работы обучающихся.	Количество посадочных мест - 42. Комплект специальной мебели, персональные компьютеры – 18 шт., МФУ 3 шт., мультимедийное оборудование: переносной проектор с аудиосистемой, стационарный и

	переносной экран на штативе. Выход в Internet, доступ в ЭБС издательства «Лань», eLIBRARY, ЭБС издательства «Юрайт».
--	--

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)

Скрынник О.В. Физическая культура и спорт (элективная дисциплина). Методические указания для практических занятий и самостоятельной работы обучающихся по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) / сост. О.В. Скрынник; ФГБОУ ВО Приморский ГАТУ. – Электрон. текст. дан. – Уссурийск: ФГБОУ ВО Приморский ГАТУ, 2023. – 19 с. – Режим доступа: 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 Приморский ГАТУ

Все локальные нормативные акты ФГБОУ ВО Приморский ГАТУ 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, экзамене увеличивается не менее чем на 0,5 часа.