

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 ФГ-  
БОУ 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

**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.03.04

**Курс** 1 **Семестр** 1

**Учебный план набора** 2026 года и последующих лет

**Распределение рабочего времени:**

#### Распределение по семестрам

Семестр	Учебные занятия (час.)							Контроль	Форма итоговой аттестации
	Общий объем	Контактная работа				Самостоятельная работа (СР)			
		Всего	Лекции	Лр	Пз	КП (КР)	Другие виды		
Очное обучение									
1 сем.	72	18	18				54		Зачет
<i>Итого</i>	72	18	18				54		<i>Зачет</i>
Заочное обучение									
1 курс	72	4	4				64	4	Зачет
<i>Итого</i>	72	4	4				64	4	<i>Зачет</i>

Общая трудоёмкость в зачётных единицах – 2 ЗЕТ.

## 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 (модуля)

### Цель:

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

### Задачи:

формирование понимания социальной роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к будущей профессиональной деятельности;

освоение научно-биологических и практических основ физической культуры и спорта, здорового образа жизни;

формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическим упражнением и спортом;

овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность обучающегося к будущей профессии;

приобретение опыта творческого использования физкультурно- спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

**2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы:** Дисциплина (модуль) находится в обязательной части, здоровьесберегающий модуль. Индекс Б1.О.03.04

**3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесённых 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 здо-

			ровья.
--	--	--	--------

В результате изучения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

**знать:**

- принципы формирования норм здорового образа жизни; способы обеспечения должного уровня физической подготовленности (УК-7.1.);
- средства и методы общей и специальной физической подготовки; методы оценки и самооценки уровня физического развития и физической подготовленности (УК-7.2.).

**уметь:**

- подбирать и использовать современные научно обоснованные средства и методы физической культуры для укрепления здоровья (УК-7.1.);
- оценивать эффективность занятий физической культурой с позиции их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на здоровье (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**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единиц.

Вид учебной работы	Семестры	Всего, час.
	1	
<b>Контактная работа с преподавателем (всего)</b>	<b>18</b>	<b>18</b>
В том числе:		
Лекции (Л)	18	18
Занятия семинарского типа, в т.ч.:		
Семинары (С)		
Практические занятия (ПЗ)		
Практикумы (П)		
Лабораторные работы (ЛР)		
Коллоквиумы (К)		
<i>Другие виды контактной работы</i>		
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>54</b>	<b>54</b>
В том числе:		
Курсовой проект (работа) (КП, КР)		
Расчетно-графические работы (РГР)		
Реферат (Р)		
Подготовка к коллоквиуму		
<i>Другие виды самостоятельной работы:</i>	<b>54</b>	<b>54</b>
Контроль		
Вид промежуточной аттестации (зачёт, зачёт с оценкой, экзамен)	Зачет	Зачет
Общая трудоёмкость (час. / зач. ед.)	72 / 2	72 / 2

**5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам**

(разделам) с указанием отведённого на них количества академических часов и видов учебных занятий.

**5.1 Содержание разделов дисциплины (модуля)**

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Содержание раздела
1.	Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Гармонизация федеральных законов «Об образовании в РФ» N 273-ФЗ и «О физической культуре и спорте в РФ» N 329-ФЗ. Ценности физической культуры. Понятие физической активности. Виды физической культуры (организованной физической активности). Адаптивная физическая культура. Виды АФК. Физическая культура как учебная дисциплина и компонент целостного развития личности. Личная и социально-экономическая значимость психофизической подготовки человека к труду. Физическая культура как индустрия.
2.	Раздел 2. Физиологические основы физической культуры.	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулируемая биологическая система. Функциональная система движения. Физиологические механизмы совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Опорно-двигательный аппарат. Дыхательная система. Сердечно-сосудистая система. Пищеварительная и выделительная системы. Нейроэндокринная система. Метаболизм мышечного сокращения: аэробная и анаэробная физическая активность. Гипертрофия, атрофия скелетной мышцы. Физическая работоспособность. Утомление, восстановление.
3.	Раздел 3. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	Классификация видов спорта (адаптивного спорта). Олимпийские, паралимпийские, сурдлимпийские Игры. Всемирные студенческие Игры. Влияние различных видов спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Принципы честной игры. Антидопинговые правила. Определение цели и задач спортивной подготовки или занятий системой физических упражнений в условиях вуза. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки. Социальное значение виртуальных и он-лайн соревнований.
4.	Раздел 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Характеристика функциональных систем организма в разные возрастные периоды. Понятие оздоровительной физической тренировки (фитнеса). Показания к назначению оздоровительной физической тренировки. Групповые, занятия, персональный тренинг, самостоятельные занятия. Он-лайн тренировки. Структура оздоровительного занятия. Физиологическое значение разминки, основной части занятия, заминки. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Средства физической культуры и спорта в управлении и совершенствовании функциональных возможностей организма. Методические основы тренировок: принципы, циклирование занятий (двухдневный сплит как пример микроцикла). Комплекс ГТО. Оздоровительный туризм.
5.	Раздел 5. Основы техники безопасности и	Основы техники безопасности при выполнении физических упражнений студентами самостоятельно и группами на занятиях по физической культуре:

	<p>самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдение правил эксплуатации физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений, трасс, маршрутов, спортивного оборудования, снаряжения и инвентаря;</li> <li>- регулярное техническое освидетельствование спортивного оборудования, снаряжения и инвентаря;</li> <li>- использование спортивного оборудования, снаряжения и инвентаря, соответствующего виду спорта, включая средства индивидуальной защиты;</li> <li>- соблюдение режима занятий и тренировок;</li> <li>- аттестация и повышение квалификации тренера, инструктора, преподавателя;</li> <li>- наличие врачебно-педагогического наблюдения за проведением занятий, тренировок, соревнований;</li> <li>- профилактика травматизма, включая обучение навыкам самоконтроля при проведении занятий, тренировок, соревнований;</li> <li>- информирование о факторах риска и мерах по предупреждению травм;</li> <li>- основы безопасного выполнения физических упражнений (запрещённые упражнения, страховка и т.д.)</li> </ul> <p>Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Педагогический и врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Программы мониторинга здоровья занимающихся спортом (системой физических упражнений).</p>
6.	<p>Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка.</p>	<p>Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы, определяющие содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения: 1) физическая подготовка студентов и 2) профессионально-прикладная физическая подготовка педагогов – предметников к физкультурно-оздоровительной работе с учащимися. Формы контроля ППФП студентов. Основное содержание ППФП студентов. Производственная физическая культура, её виды. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Методика составления простейших комплексов упражнений по ППФП. Упражнения и элементы, заимствованные из различных видов спорта, а также индивидуальные занятия, направленные на развитие отдельных физических качеств. Применение в ППФП приемов в специальных условиях выполнения упражнения (действия) на высоте, неустойчивой опоре, в ситуации лимита времени, ограничения видимости и т.д.</p>

## 5.2 Разделы дисциплины (модуля) и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекц.	Практ. зан.	Лаб. зан.	Семина.	СРС	Контроль	Всего часов
1.	Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.	2				9		11
2.	Раздел 2. Физиологические основы физической культуры.	4				9		13
3.	Раздел 3. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	2				9		11
4.	Раздел 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2				9		11
5.	Раздел 5. Основы техники безопасности и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	4				9		13
6	Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	4				9		13
	<b>Итого за 1 семестр</b>	18				54		72
	<b>Итого</b>	18				54		72

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

## 6. Методы и формы организации обучения

Технологии интерактивного обучения при разных формах занятий в часах

Формы методы	Лекции (час)	Семинарские занятия (час)	Тренинг Мастер-класс (час)	СРО (час)	Всего
IT- методы					
Работа в команде					
Игра					
Поисковый метод					
Решение ситуационных задач					
Исследовательский метод					
Лекция - визуализация					
Лекция-беседа	4				4
Интерактивная лекция					
Семинар-развернутая беседа					

<i>Итого интерактивных занятий</i>	4				<b>4</b>
------------------------------------	---	--	--	--	----------

### **6.1 Применение активных и интерактивных методов обучения**

№	Форма занятия	Тема занятия	Наименование интерактивных методов	Количество часов с учетом СРС
1	Лекция	Основы здорового образа жизни.	Лекция-беседа	2
2	Лекция	Общая и специальная физическая подготовка	Лекция-беседа	2

### **7. Лабораторный практикум – не предусмотрен учебным планом**

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

### **8. Практические занятия (семинары) – не предусмотрен учебным планом**

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

### **9. Самостоятельная работа**

№ п/п	№ раздела дисциплины из табл. 5.1	Тематика самостоятельной работы (детализация)	Трудоёмкость (час.)	Контроль выполнения работы (опрос, тест, дом. задание, и т.д)
1.	1	Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	9	Тест (письменно)
2.	2	Раздел 2. Физиологические основы физической культуры.	9	Тест (письменно)
3.	3	Раздел 3. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	4	Тест (письменно) Реферат
4.	4	Раздел 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	3	Тест (письменно) Реферат
5.	5	Раздел 5. Основы техники безопасности и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	4	Тест (письменно) Реферат
6.	6	Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	9	Тест (письменно)

### **10. Примерная тематика курсовых проектов (работ) – не предусмотрено учебным планом**

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

### 11.1 Основная литература:

1. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. – Москва: Юрайт, 2022. – 424 с. – ISBN 978-5-534-02483-8. – URL: <https://urait.ru/bcode/488898>. – Режим доступа: по подписке ПримГАТУ. – Текст: электронный.

2. Письменский, И. А. Физическая культура: учебник / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. – Москва: Юрайт, 2022. – 450 с. – ISBN 978-5-534-14056-9. – URL: <https://urait.ru/bcode/489224>. – Режим доступа: по подписке ПримГАТУ. – Текст: электронный.

3. Физическая культура: учебное пособие /Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2022. – 599 с. – ISBN 978-5-534-12033-2. – URL: <https://urait.ru/bcode/494126>. – Режим доступа: по подписке ПримГАТУ. – Текст: электронный.

### 11.2 Дополнительная литература:

1. Казантинова, Г.М. Физическая культура студента: учебник / Г.М. Казантинова, Т.А. Чарова, Л.Б. Андриющенко. – Волгоград: Волгоградский ГАУ, 2017. – 304 с. – ISBN 978-5-4479-0046-5. – URL: <https://e.lanbook.com/book/100838>. — Режим доступа: по подписке ПримГАТУ. — Текст: электронный.

2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. – 2-е изд. – Москва: Юрайт, 2022. – 160 с. – ISBN 978-5-534-10524-7. – URL: <https://urait.ru/bcode/493629>. – Режим доступа: по подписке ПримГАТУ. – Текст: электронный.

3. Теоретические основы физической культуры: учебное пособие / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2022. – 194 с. – ISBN 978-5-534-14341-6. – URL: <https://urait.ru/bcode/496822>. – 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 обучением (LMS )	Система управления электронными образовательными курсами со 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 <a href="http://de.primacad.ru/">http://de.primacad.ru/</a>

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

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
692519, Приморский край, г. Уссурийск, ул. Раздольная, д. 8а, этаж 1, № помещения 4, 139,5 кв.м. Лекционная. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа.	Комплект учебной мебели (70 посадочных мест). 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. Методические указания для организации самостоятельной работы для 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. – 17 с. – Режим доступа: [www.de.primacad.ru](http://www.de.primacad.ru).

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

### **15.1 Наличие соответствующих условий реализации дисциплины (модуля)**

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

### **15.2 Обеспечение соблюдения общих требований**

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

### **15.3 Доведение до сведения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в доступной для них форме всех локальных нормативных актов ФГБОУ ВО 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.