

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Комин Андрей Александрович

Должность: ректор

Дата подписания: 02.01.2025

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 Ученого Совета
ФГБОУ ВО Приморский ГАТУ
Протокол № 5
от 22.12.2025

УТВЕРЖДАЮ
Ректор ФГБОУ ВО Приморский ГАТУ
_____ А. Э. Комин
22.12.2025

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) математика и информатика

Форма обучения очная

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

Курс 1,2,3 **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
	Общий объем	Контактная работа				Самостоятельная работа (СР)			
		Всего	Лекции	Лр	Пз	КП (КР)	Другие виды		
Очное обучение									
1 семестр	36	36			36			-	Зачет
2 семестр	62	62			62			-	Зачет
3 семестр	62	62			62			-	Зачет
4 семестр	62	62			62			-	Зачет
5 семестр	62	62			62			-	Зачет
6 семестр	44	44			44			-	Зачет
Итого	328	328			328			-	Зачет

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, 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:

обязательная часть, здоровьесберегающий модуль 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):

Код компетенции	Наименование компетенции	Код индикатора достижения компетенции	Наименование индикатора достижения компетенции
Универсальные компетенции			
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.1	Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.
		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 освоения дисциплины (модуля) обучающиеся должны:

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 (Л)							
Занятия семинарского типа, в т.ч.:							
Семинары (С)							
Практические занятия (ПЗ)	36	62	62	62	62	44	328
Практикумы (П)							
Лабораторные работы (ЛР)							
Коллоквиумы (К)							
<i>Другие виды контактной работы</i>							
Самостоятельная работа (всего)							
В том числе:							
Курсовой проект (работа) (КП, КР)							
Расчетно-графические работы (РГР)							
Реферат (Р)							
Подготовка к коллоквиуму							
<i>Другие виды самостоятельной работы:</i>							
Контроль							
Вид промежуточной аттестации (зачёт, зачёт с оценкой, экзамен)	<i>Зачет</i>	<i>Зачет</i>	<i>Зачет</i>	<i>Зачет</i>	<i>Зачет</i>	<i>Зачет</i>	<i>Зачет</i>
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 дисциплины (модулей)

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Содержание раздела
1.	Раздел 1. Легкая атлетика	- 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; - 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	- строевые упражнения; - общеразвивающие 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	- обучение технике владения мячом; - обучение технике передач; - обучение технике бросков; - обучение игре в команде - совершенствование техники ведения мяча; - совершенствование техники приема и передачи мяча;

		- совершенствование техники ловли, передачи и броска мяча на два шага; - обучение технике ведения со сменой направления движений; - обучение 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	- обучение технике подачи мяча; - обучение технике приема мяча; - обучение технике передвижений; - обучение техники игры - совершенствование техники подачи мяча; - совершенствование техники приема и передачи мяча на месте; - совершенствование техники приема мяча и передачи мяча в движении; - обучение технике игры в защите; - обучение техники нападающего удара; - обучение техники паса и блокирования - совершенствование 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	Лекции.	Практ. зан.	Лаб зан.	Семин.	СРС	Контроль	Всего часов
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
	Всего		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 (модулями)
(заполняется по усмотрению преподавателя)

6 Методы и формы организации обучения

Технологии интерактивного обучения при разных формах занятий в часах

Формы / методы	Лекции (час)	Практические занятия (час)	СРО (час)	Всего
Поисковый метод				
IT-методы				
Работа в команде		8		8
Игра				
Дискуссия				
Решение ситуационных задач				
Исследовательский метод				
«Перевернутый класс»				
Интерактивная лекция				
Тренинг				
<i>Итого интерактивных занятий</i>		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

8 Практические занятия

№ п/п	№ раздела дисциплины из таблицы 5.1.	Наименование практических работ	Трудоёмкость (час.)
1	Раздел 1.	Лёгкая атлетика	164
2	Раздел 2.	Гимнастика	164
3	Раздел 3.	Баскетбол	164
4	Раздел 4.	Волейбол	164
Всего			328

9 Самостоятельная работа

(для обучающихся заочной формы)

№ п/п	№ раздела дисциплины	Содержание самостоятельной работы (детализация)	Трудоемкость (час.)	Контроль выполнения
1.	Раздел 1.	Работа с материалами для практических занятий и литературными источниками	160	Домашнее задание устно

2.	Раздел 2.	Работа с материалами для практических занятий и литературными источниками	158	Домашнее задание устно
3.	Раздел 3.	Работа с материалами для практических занятий и литературными источниками	158	Домашнее задание устно
4.	Раздел 4.	Работа с материалами для практических занятий и литературными источниками	158	Домашнее задание устно
Итого			318²	

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 предусмотрено 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 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 http://de.primacad.ru/

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

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
692510, Приморский край, г. Уссурийск, проспект Блюхера, д. 44, Спортивный зал, № 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 футбола, скакалки, обручи, эспандеры и т.д.
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 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 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.