Соловьёв Сергей Владимирович

Подписано цифровой подписью: Соловьёв Сергей Владимирович
DN: c=RU, st=Тамбовская область, l=Мичуринск, title=проректор по учебно-воспитательной работе и молодежной политике, o=ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ "МИЧУРИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ", 1.2.643.100.3=120B303732313536363838393637, 1.2.643.3.131.1.1=120C363831313030313436323637, email=it-security@mgau.ru, givenName=Сергей Владимирович, sn=Соловьёв, cn=Соловьёв Сергей Владимирович
Дата: 2023.08.31 21:40:08 +03'00'

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Мичуринский государственный аграрный университет»
Кафедра физической культуры

УТВЕРЖДЕНА
решением учебно-методического совета
университета
(протокол от 22 июня 2023 г. № 10)

УТВЕРЖДАЮ
Председатель учебно-методического
совета университета
С.В. Соловьёв
«22» июня 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки 19.03.01 Биотехнология
Направленность (профиль) Биотехнология
Квалификация выпускника - бакалавр

Мичуринск, 2023 г

1. Цели освоения дисциплины (модуля)

Целями освоения элективной дисциплины физическая культура и спорт являются: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

В задачи входит:

- понимание социальной значимости физической культуры и ее роль в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-целостного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый стиль жизни, физического самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- обеспечение физической культуры и спорта, определяющей психофизическую готовность обучающегося к будущей профессии.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Элективная дисциплина физическая культура и спорт относится к Блоку 1 «Дисциплины (модули)», вариативная часть (Б1.В.17).

Освоение элективной дисциплины физическая культура и спорт основывается на знаниях, умениях и навыках, приобретенных обучающимися при освоении дисциплин: «Физическая культура и спорт», «Общая биология и микробиология», «Психология и педагогика».

В дальнейшем данная дисциплина необходима для изучения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности», при прохождении производственной преддипломной практики, подготовке к ГИА.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Освоение дисциплины (модуля) направлено на формирование компетенций:

ОК-7 - способностью к самоорганизации и самообразованию

ОК-8 - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

ПК-4 - способностью обеспечивать выполнение правил техники безопасности, производственной санитарии, пожарной безопасности и охраны труда

Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения			
	низкий (допороговый) компетенция не сформирована	пороговый	базовый	продвинутый

ОК-7 **Знать:** способность к самоорганизации и самообразованию **Уметь:** способность к самоорганизовываться и самообразовываться **Владеть:** способностью к самоорганизации и самообразованию	Не знает способность к самоорганизации и самообразованию Не умеет способность к самоорганизации и самообразованию Не владеет способностью к самоорганизации и самообразованию	Плохо знает способность к самоорганизации и самообразованию Плохо умеет способность к самоорганизации и самообразованию Плохо владеет способностью к самоорганизации и самообразованию	Хорошо знает способность к самоорганизации и самообразованию Хорошо умеет способность к самоорганизации и самообразованию Хорошо владеет способностью к самоорганизации и самообразованию	Отлично знает способность к самоорганизации и самообразованию Успешно умеет способность к самоорганизации и самообразованию Владеет полностью способностью к самоорганизации и самообразованию
ОК-8 **Знать:** методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности **Уметь:** применять методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности **Владеть:** способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**Не знает** методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности **Не умеет** применять методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности **Не владеет** способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Плохо знает методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности **Плохо умеет** применять методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности **Плохо владеет** способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**Хорошо знает** методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности **Хорошо умеет** применять методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности **Хорошо владеет** способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**Отлично знает** методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности **Успешно умеет** применять методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности **Владеет полностью** способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

ПК-4 **Знать:** правила техники безопасности, производственной санитарии, пожарной безопасности и охраны труда. **Уметь:** обеспечивать выполнение правил техники безопасности, производственной санитарии, пожарной безопасности и охраны труда. **Владеть:** способами обеспечения правил техники безопасности, производственной санитарии, пожарной безопасности и охраны труда.	Поверхностные знания правил техники безопасности, производственной санитарии, пожарной безопасности и охраны труда. Не умеет: обеспечивать выполнение правил техники безопасности, производственной санитарии, пожарной безопасности и охраны труда. Не владеет: способами обеспечения правил техники безопасности, производственной санитарии, пожарной безопасности и охраны труда.	Слабые знания правил техники безопасности, производственной санитарии, пожарной безопасности и охраны труда. Плохо умеет: обеспечивать выполнение правил техники безопасности, производственной санитарии, пожарной безопасности и охраны труда. Плохо владеет: способами обеспечения правил техники безопасности, производственной санитарии, пожарной безопасности и охраны труда.	Хорошие знания правил техники безопасности, производственной санитарии, пожарной безопасности и охраны труда. Хорошо умеет: обеспечивать выполнение правил техники безопасности, производственной санитарии, пожарной безопасности и охраны труда. Хорошо владеет: способами обеспечения правил техники безопасности, производственной санитарии, пожарной безопасности и охраны труда.	Отличные знания правил техники безопасности, производственной санитарии, пожарной безопасности и охраны труда. Отлично умеет: обеспечивать выполнение правил техники безопасности, производственной санитарии, пожарной безопасности и охраны труда. Свободно владеет: способами обеспечения правил техники безопасности, производственной санитарии, пожарной безопасности и охраны труда.

В результате изучения элективной дисциплины физическая культура и спорт, обучающийся должен:

Знать:

- правила техники безопасности, производственной санитарии, пожарной безопасности и охраны труда;
- основные понятия о физической культуре и спорте человека и общества, ее истории и роли в формировании здорового образа жизни;
- особенности воздействия на организм условий и характера различных видов профессионального труда и понимать важность поддержания высокого уровня физического и психического здоровья;
- социально-психологические основы физического развития и воспитания личности;

Уметь:

- использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- управлять своим физическим здоровьем и применять высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии;
- самостоятельно заниматься различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами и применять свои навыки для организации коллективных занятий и соревнований;
- воспитывать индивидуально-психологические и социально-психологические свойства личности и применять средства спортивных состязаний;

- применять практические умения и навыки по физической культуре и спорту в экстремальных ситуациях производственной деятельности;

Владеть:

-способностью к самоорганизации и самообразованию, саморазвитию и самосовершенствованию в выборе средств и методов оздоровительных и спортивных технологий;

- высоким уровнем готовности к развитию в сфере физической культуры и спорта (мотивация, знания, умения, навыки и самооценка достижений);

- технологией мониторинга собственного физического развития, функционального состояния систем организма, физической и психической работоспособности;

- способностью передавать систему формирования индивидуальной здоровье сберегающей жизнедеятельности.

3.1. Матрица соотнесения тем/разделов учебной дисциплины (модуля) и формируемых в них общекультурных и профессиональных компетенций

Разделы, темы дисциплины	Компетенции			
	ОК-7	ОК-8	ПК-4	общее количество компетенций
Раздел 1. Теоретический раздел	+	+	+	3
Раздел 2. Практический раздел	+	+	+	3
2.1. Методико-практический подраздел	+	+	+	3
2.2 Учебно-тренировочный подраздел	+	+	+	3
2.3. Контрольный подраздел	+	+	+	3

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 328 академических часов.

4.1. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

Вид занятий	Всего акад. часов						
	Всего часов	по очной форме обучения					по заочной форме обучения 2 курс
		2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	
Общая трудоемкость дисциплины	328	68	68	68	68	56	328
Контактная работа обучающихся с преподавателем	328	68	68	68	68	56	6
Аудиторные занятия, в т.ч.	328	68	68	68	68	56	4
лекции	-	-	-	-	-	-	2
практические занятия	328	68	68	68	68	56	4
Самостоятельная работа	-	-	-	-	-		318
утренняя гигиеническая гимнастика	-	-	-	-	-	-	80

физические упражнения в течение дня	-	-	-	-	-	-	140
амостоятельные ренировочные занятия в вободное время	-	-	-	-	-	-	80
выполнение индивидуальных заданий	-	-	-	-	-	-	18
Контроль	-	-	-	-	-	-	4
Вид итогового контроля	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

4.2. Лекции

№	Раздел дисциплины (модуля), темы лекций и их содержание	Объем в акад. часах		Формируемые компетенции
		очная форма обучения	заочная форма обучения	
1	Общие вопросы физического воспитания	-	2	ОК-7, ОК-8, ПК-4

4.3. Практические занятия

№ П/П	Тема практических занятий	Объем акад., час		Формируемые компетенции
		очная форма обучения	заочная форма обучения	
	Основная медицинская группа			ОК-7, ОК-8, ПК-4
1.	**Элективная дисциплина «Общая физическая подготовка женщины»**	328	4	ОК-7, ОК-8, ПК-4
	1.Инструктаж по технике безопасности	6	4	
	2.Общефизическая подготовка	76	-	
	3.Специальная физическая подготовка	60	-	
	4.Легкая атлетика	82	-	
	5.Спортивные игры	68	-	
	6.Контрольные нормативы	36	-	
2.	**Элективная дисциплина «Общая физическая подготовка мужчины»**	328	4	ОК-7, ОК-8, ПК-4
	1.Инструктаж по технике безопасности	6	2	
	2.Общефизическая подготовка. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками.	76	2	
	3.Специальная физическая подготовка (упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, прыгучести, скоростно-силовой выносливости, развитие ориентировки).	60	-	
	4.Легкая атлетика	50	-	
	5.Спортивные игры	50	-	
	6.Силовая подготовка	50	-	
	7.Контрольные нормативы	36	-	
3.	**Элективная дисциплина «Пауэрлифтинг»**	328	4	ОК-7, ОК-8, ПК-4
	1.Инструктаж по технике безопасности при	6	2	

	занятиях			
	2.Общефизическая подготовка.	66	2	
	3.Специальная физическая подготовка	66	-	
	4. Техническая подготовка	154	-	
	5. Контрольные нормативы.	36	-	
4.	**Элективная дисциплина « Волейбол»**	328	-	ОК-7, ОК-8, ПК-4
	1.Инструктаж по технике безопасности	6	-	
	2.Общефизическая подготовка.	48	-	
	3.Специальная физическая подготовка	58	-	
	4. Техническая подготовка.	138	-	
	5. Тактическая подготовка	42	-	
	6. Контрольные нормативы	36	-	
5.	**Элективная дисциплина «Спортивное ориентирование»**	328	4	ОК-7, ОК-8, ПК-4
	1.Инструктаж по технике безопасности	6	2	
	2.Общефизическая подготовка	48	2	
	3.Специальная физическая подготовка	58	-	
	4. Техническая подготовка.	138	-	
	5 Тактическая подготовка	42	-	
	6. Контрольные нормативы	36	-	
6.	**Элективная дисциплина « Плавание»**	328	4	ОК-7, ОК-8, ПК-4
	1.Инструктаж по технике безопасности	6	2	
	2.Общефизическая подготовка	60	2	
	3.Специальная физическая подготовка	64	-	
	4. Техническая подготовка.	120	-	
	5 Тактическая подготовка	42	-	
	6. Контрольные нормативы	36	-	
7	**Специальная медицинская группа**		-	ОК-7, ОК-8, ПК-4
	1.Гимнастика.	80	-	
	2.Легкая атлетика	130	-	
	3.Элементы спортивных игр	118	4	
	Всего	328	4	
8	**Специальная медицинская группа (адаптивная физическая культура)**		-	ОК-7, ОК-8, ПК-4
1.	Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды).	120	4	
2.	Элементы различных видов спорта (адаптивные формы и виды)	48	-	
3.	Подвижные игры и эстафеты (адаптивные формы и виды).	40	-	
4.	Профилактическая гимнастика, с учетом диагноза.	120	-	
	Всего	328	4	

4.4.Лабораторные работы не предусмотрены

4.5. Самостоятельная работа обучающихся

Раздел дисциплины	№	Вид СР	Объём в акад. часах	
			очная форма обучения	заочная форма обучения

Раздел 1. Теоретический раздел	1	выполнение индивидуальных заданий	-	10
Раздел 2. Практический раздел	1	утренняя гигиеническая гимнастика	-	80
	2	физические упражнения в течение дня	-	140
	3	самостоятельные тренировочные занятия в свободное время		80
	4	выполнение индивидуальных заданий		8
Итого			-	318

Перечень методических указаний для самостоятельного изучения дисциплины:
1. Шевякова С.А. Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы для обучающихся по направлению подготовки 19.03.01 биотехнология. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2023.

.

4.6. Выполнение контрольной работы обучающимися заочной формы

Важной формой самостоятельной работы обучающегося является написание контрольной работы по данной дисциплине, целями которой является:

– систематизация, закрепление и углубление теоретических знаний и умений применять их для решения конкретных практических задач;

– развитие навыков самостоятельной работы (работа с научной и справочной литературой, нормативными правовыми актами, интерпретация полученных результатов, их правильное изложение и оформление).

Выполнение контрольной работы способствует более глубокому изучению дисциплины, поднимает практическую результативность деятельности обучающихся.

Контрольная работа выполняется на отдельных листах, которые должны быть пронумерованы и сброшюрованы. Текст должен быть только с одной стороны листа. Контрольная работа должна включать титульный лист, план, основную часть, заключение и список использованной литературы (с указанием Интернет-ресурсов). На титульном листе следует указать название учебного заведения, кафедру, вариант работы, курс, группу, шифр, Ф.И.О. преподавателя. Желательно чтобы работа была набрана на компьютере. Шрифт Times New Roman , кегль 14. Межстрочные интервалы – 1,5. В тексте необходимо иметь ссылки на источники. Ссылки на источники целесообразно приводить непосредственно в тексте с указанием порядкового номера работ, данных в списке литературы. Ссылку можно сделать подробную или краткую, оформить в квадратные скобки.

В основной части работы содержание должно строиться в соответствии с планом. Таблицы и графики должны выполняться в соответствии со всеми требованиями. Таблицу следует, как правило, строить так, чтобы она размещалась на одной странице. При ссылке в тексте на таблицу, график, схему необходимо указывать на ее номер и страницу, на которой она расположена.

Объем основной части работы – приблизительно 10-15 страниц. В конце работы дается заключение или выводы. В заключении необходимо отразить главные выводы по каждому пункту плана. Объем заключения 1–2 страницы.

В конце, начиная с новой страницы, необходимо составить список литературы. В этот список включается вся учебная и научная литература по теме, которую обучающийся подобрал и изучил в процессе написания контрольной работы, а не только та, на которую имеются ссылки в тексте работы.

Выбор варианта определяется последней цифрой зачетной книжки.

Перечень вопросов представлен в методических указаниях для выполнения контрольной работы.

4.7 Содержание разделов учебной дисциплины

Раздел 1. Теоретический раздел
Основы физической культуры и спорта.
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных занятий. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование объѐма и интенсивности физических упражнений с учетом умственной деятельности. Управление процессом самостоятельных занятий. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей. Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
Определение понятия спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями. Массовый спорт. Его цели и задачи. Спорт высших достижений. Спортивная классификация, ее структура. Национальные виды спорта. Студенческий спорт. Его организационные особенности. Спорт в элективном курсе учебной дисциплины "Физическая культура". Особенности организации учебных занятии по видам спорта в основном и спортивном отделениях. Специальные зачѐтные требования и нормативы. Спорт в свободное время обучающихся. Разновидности занятий и их организационная основа. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности. Система студенческих спортивных соревнований-внутривузовские, межвузовские, международные. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное время обучающихся. Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора обучающихся отдельных видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий в учебное и свободное время. Выбор вида спорта и систем физических упражнений с целью: укрепление здоровья, коррекции отдельных недостатков физического развития и телосложения; повышение функциональных возможностей организма; психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности и овладения жизненно необходимыми умениями и навыками; достижения наивысших спортивных результатов.

Раздел 2. Практический раздел

Основная медицинская группа

По «Элективной дисциплине Физическая культура и спорт» обучающиеся основной медицинской группы имеют право выбора элективной дисциплины:

1. элективная дисциплина «Общефизическая подготовка (женщины)»
2. элективная дисциплина «Общефизическая подготовка (мужчины)»
3. элективная дисциплина «пауэрлифтинг (мужчины)»
4. элективная дисциплина «волейбол»
5. элективная дисциплина «спортивное ориентирование»
6. элективная дисциплина «плавание»

Элективная дисциплина «Общефизическая подготовка (женщины)»

Инструктаж по технике безопасности. Общефизическая подготовка. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками.

Специальная физическая подготовка (упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, прыгучести, скоростно-силовой выносливости, развитие ориентировки).

Легкая атлетика

Основы техники безопасности на занятиях. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов легкой атлетики. Обучение и совершенствование техники выполнения легкоатлетических упражнений. Средства и методы общей физической подготовки, специальной физической подготовки в различных видах легкой атлетики. Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции. Средства: бег и низкого и высокого старта, полунизкого старта с опорой на одну руку, бег с хода, ускорение с высокого старта на отрезке 30-40м., семенящий бег, бег прыжковыми шагами, переменный бег с переходом от максимальных усилий, групповые низкие старты на время. Обучение и совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Средства: прыжки в шаге через два на третий, через четыре на пятый. Прыжок с места, с выбрасыванием ног вперед, прыжки на барьер на маховую ногу, отталкиваясь одной с приземлением на две, прыжки в длину с двух шагов, с трех шагов, прыжки с полного разбега. Кроссовая подготовка. Обучение и совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Средства: Специально-беговые упражнения; развитие общей и специальной выносливости: стартовые ускорения на равнинных участках по прямой и поворотом; переменный бег сериями, повторный бег сериями, интервальный бег сериями, медленный бег 15 мин., упражнения на гибкость, упражнения для пресса, упражнения с отягощением, упражнение с партнером и контрольный бег.

Контрольные нормативы.

Спортивные игры

Баскетбол. Основы техники безопасности на занятиях. Общая физическая подготовка. Техническая и тактическая подготовка Обучение и совершенствование техники передвижения по площадке, техники остановок, поворотов, техники владения мячом; техники овладения мячом; техники ведения мяча с броском по кольцу. Средства: ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, одной рукой сбоку-снизу; остановка прыжком; поворот; ведение мяча левой рукой, ведение мяча правой рукой; ведение мяча по прямой, с изменением направления, высоты отскока, скорости передвижения; овладения мячом вырывание мяча, выбивание мяча. Техника нападения. Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча, выбор места, своевременный выход на свободное место. Техника защиты. Защитная стойка; передвижение обычными и приставными шагами, спиной вперед и в других направлениях; вырывание мяча рывком на себя с поворотом туловища. Командные действия: расстановка игроков по площадке; взаимодействие. Эстафеты с баскетбольными мячами и использованием изученных технических приемов.

Контрольные нормативы.

Элективная дисциплина «Общефизическая подготовка (мужчины)»

Инструктаж по технике безопасности

Общефизическая подготовка. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками.

Специальная физическая подготовка (упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, прыгучести, скоростно-силовой выносливости, развитии ориентировки).

Легкая атлетика

Обучение и совершенствование техники выполнения легкоатлетических упражнений. Средства и методы общей физической подготовки, специальной физической подготовки в различных видах легкой атлетики. Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции. Средства: бег и низкого и высокого старта, полу-низкого старта с опорой на одну руку, бег с хода, ускорение с высокого старта на отрезке 30-40м., семенящий бег, бег прыжковыми шагами, переменный бег с переходом от максимальных усилий, групповые низкие старты на время. Обучение и совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Средства: прыжки в шаге через два на третий, через четыре на пятый. Прыжок с места, с

выбрасыванием ног вперед, прыжки на барьер на маховую ногу, отталкиваясь одной с приземлением на две, прыжки в длину с двух шагов, с трех шагов, прыжки с полного разбега. Кроссовая подготовка. Обучение и совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Средства: Специально-беговые упражнения; развитие общей и специальной выносливости: стартовые ускорения на равнинных участках по прямой и поворотом; переменный бег сериями, повторный бег сериями, интервальный бег сериями, медленный бег 15 мин., упражнения на гибкость, упражнения для пресса, упражнения с отягощением, упражнение с партнером и контрольный бег.

Спортивные игры

Баскетбол. Техническая и тактическая подготовка Обучение и совершенствование техники передвижения по площадке, техники остановок, поворотов, техники владения мячом; техники овладения мячом; техники ведения мяча с броском по кольцу. Средства: ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, одной рукой сбоку-снизу; остановка прыжком; поворот; ведение мяча левой рукой, ведение мяча правой рукой; ведение мяча по прямой, с изменением направления, высоты отскока, скорости передвижения; овладения мячом-вырывание мяча, выбивание мяча. Техника нападения. Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча, выбор места, своевременный выход на свободное место. Техника защиты. Защитная стойка; передвижение обычными и приставными шагами, спиной вперед и в других направлениях; вырывание мяча рывком на себя с поворотом туловища. Командные действия: расстановка игроков по площадке; взаимодействие. Эстафеты с баскетбольными мячами и использованием изученных технических приемов.

Футбол

Специальная физическая подготовка (упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, прыгучести, скоростно-силовой выносливости, развитие ориентировки).Техническая и тактическая подготовка. Обучение и совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов с мячом или без мяча, ускорение и рывки с мячом, удары по воротам, специальная техника вратаря. Правила игры.

Силовая подготовка

Сила, методы развития силы, нормирование нагрузки при различных подходах к развитию силовых способностей. Ознакомление, обучение и овладение техникой выполнения упражнений с использованием собственного веса. Средства: подтягивание на перекладине различными хватами, отжимание от пола. На брусьях, подъем переворотом на перекладине, подъем ног в висе на перекладине. Силовые упражнения в парах. Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений со свободным весом (гантели, штанги, гири). Средства: жим штанги лежа, приседание со штангой на ногах, становая тяга штанги, жим штанги сидя, сгибание и разгибание рук со штангой стоя. Комплекс упражнений с гантелями: разведение гантелей лежа в стороны, разведение гантелей в стороны стоя, попеременное сгибание рук с гантелями стоя и сидя; выпады с гантелями, выпрыгивание с гантелями. Обучение и совершенствование техники выполнения упражнения на грузо-блочных устройствах. Определение уровня силовой подготовленности.

Контрольные нормативы.

Элективная дисциплина «Пауэрлифтинг» (мужчины)

Инструктаж по технике безопасности при занятиях со свободными отягощениями и на тренажерах.

Общефизическая подготовка. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками. Развитие физических качеств.

Специальная физическая подготовка (упражнения для развития абсолютной силы, гибкости, прыгучести, скоростно-силовой выносливости, развитие ориентировки.).

Техническая подготовка. Обучение и совершенствование основам дыхания при выполнении упражнении с отягощением , изучение техники и совершенствование упражнений пауэрлифтинга (приседания, жим лежа, становой тяги), а так же изучении и совершенствование техники выполнении дополнительных и вспомогательных упражнений в пауэрлифтинге

(отжимание от брусьев, подтягивание на перекладине, дожимы со штангой, полуприседания, тяга с плинтов, тяга пирамиды), изучение технических правил, подготовка инструкторов и судий по пауэрлифтингу. Контрольные нормативы по пауэрлифтингу приседания со штангой на плечах, жим штанги лежа на горизонтальной скамье, становая тяга.

Элективная дисциплина «Волейбол»

Инструктаж по технике безопасности

Общефизическая подготовка. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками.

Специальная физическая подготовка (упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, прыгучести, скоростно-силовой выносливости, развитие ориентировки).

Техническая подготовка. Совершенствование техники и тактики игры. Общая физическая подготовка. Изучение технике перемещений, стойки. Изучение подачи и ее прием, изучение и совершенствование атакующих действий команды. Изучение и совершенствование групповых действий игроков на блоке. Изучение и совершенствование защитных действий 2-1-3. Изучение и совершенствование взаимодействия игроков при переходе от защиты к нападению. Совершенствование тактических схем игры при подачах противника. Учебные игры. Участие и проведение соревнований.

Тактическая подготовка. Развитие тактического мышления, (умение анализировать игру, быстро переключаться с одних действий на другие, умение прогнозировать и быстро решать двигательные задачи), соревновательной активностью (за счет максимальных напряжений волевых и физических проявлений спортсменов и управление ею. Так же развитие ориентировки на

площадке и взаимодействие с партнерами, эффективное использование технических приемов и вариантностью тактических действий.

Контрольные нормативы

Элективная дисциплина «Спортивное ориентирование»

Инструктаж по технике безопасности

Общефизическая подготовка. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками.

Специальная физическая подготовка (упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, прыгучести, скоростно-силовой выносливости, развитие ориентировки).

Техническая подготовка. Основы техники безопасности на занятиях. Ознакомление с условными знаками, спортивной картой. Обучение приему ориентирования карты по компасу. Обучение чтению и пониманию различных форм рельефа. Ориентирование карты по линейным ориентирам и направлениям. Обучение определению расстояний на местности. Обучение движению по азимуту. Формирование навыка беглого чтения карты. Закрепление технико-тактических действий. Общая физическая и спортивная подготовка: создание базовой выносливости, совершенствование эффективности и емкости аэробных процессов, развитие физических способностей. Специальная физическая подготовка: развитие специальной выносливости и скорости бега на уровне анаэробного порога.

Тактическая подготовка. Разбор вариантов движений к контрольным пунктам, выбор привязки. Прохождение учебных дистанций с различными вариантами планирования и последующим анализом. Анализ дистанции с областных и Всероссийских соревнований.

Контрольные нормативы

Элективная дисциплина «Плавание»

Инструктаж по технике безопасности

Общефизическая подготовка. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками.

Специальная физическая подготовка (упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, прыгучести, скоростно-силовой выносливости, развитие ориентировки).

Техническая подготовка. Обучение основам дыхания в воде, изучение техники дыхания в воде, обучение техники движений ногами кролем на груди и спине в сочетании с движением,

изучение согласования движения рук и ног при плавании кролем на груди и спине. Обучение техники брассом, работа ног, рук в сочетании с дыханием. Обучение техники старта. Разучивание стартового прыжка с тумбочки, изучение техники старта из воды. Обучение поворотов.

Тактическая подготовка. Активная тактика (лидирование со старта и дальнейшая борьба за успешный старт). Пассивная тактика (умышленное предоставление конкурентам инициативы и с отличным финишем «из-за спины». Тактика спуртов (внезапное ускорение выбивающие конкурентов из равномерного темпа прохождения дистанции).Прохождение дистанции с относительно равномерной скоростью и с хорошим финишем. Равномерное распределение усилий на всем пути дистанции.

Контрольные нормативы

Специальная медицинская группа

Практический учебный материал для специальной медицинской группы имеет оздоровительно-профилактическую направленность. При его реализации учитывается индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами. Практические занятия в специально медицинской группе решают общеразвивающие задачи, которые направлены на развитие и совершенствование основных физических качеств (выносливости, быстроты, гибкости, ловкости, силы), с учетом противопоказаний при различных заболеваниях.

Гимнастика.

Основы техники безопасности на занятиях. Строевые и порядковые упражнения на месте и в движении без предметов: упражнения общеразвивающего характера; упражнения на дыхание; корригирующая гимнастика; эстафеты; подвижные игры с умеренной интенсивностью; упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения на гимнастической скамейке; упражнения на гимнастической стенке; обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний (органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, нарушения зрения).

Легкая атлетика

Основы техники безопасности на занятиях. Общая физическая подготовка (воспитание физических качеств: силы, гибкости, ловкости, быстроты, выносливости). Общеразвивающие и специальные упражнения: ходьба и ее разновидности (сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, ходьба в постепенно возрастающем темпе); бег и его разновидности (медленный бег, бег в чередовании с ходьбой и упражнениями в движении, бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с ускорением, повторный бег на коротких отрезках.

Обучение и совершенствование элементов техники легкой атлетики: изучение техники низкого и высокого старта; изучение техники бега; изучение техники ходьбы; изучение техники прыжка в длину с разбега.

Элементы спортивных игр

Баскетбол. Основы техники безопасности на занятиях. Обучение и совершенствование техники баскетбола: передвижение в средней и высокой стойках вперед, назад, в стороны; передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками сверху, ловля мяча; ведение мяча правой, левой рукой, с изменением направления движения; броски мяча в корзину одной рукой, от плеча, двумя руками от груди с места и после ведения, с близкого расстояния, и среднего расстояния; штрафные броски; индивидуальные действия в нападении и защите; групповые действия в нападении и защите; двусторонняя игра по упрощенным правилам и с ограничением времени.

Волейбол. Основы техники безопасности на занятиях. Обучение и совершенствование техники волейбола. Передвижение в средней и высокой стойках, вперед, назад, в стороны; прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу; подача мяча; нападающий удар и блокирование;

групповые действия в нападении и защите; двусторонняя игра по упрощенным правилам и с ограничением времени; эстафеты и подвижные игры с предметами и без них, с простейшими способом передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно координационных действий.

Специальная медицинская группа (адаптивная физическая культура)

Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды с учетом диагноза).

Основы техники безопасности на занятиях. Общая физическая подготовка (ОФП.)

Совершенствование двигательных действий. Воспитание физических качеств. Средства и методы ОФП: строевые и порядковые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, выполняемые с различной амплитудой, траекторией, ритмом и темпом.

Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы, гантели, набивные мячи).

Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. Беговые упражнения на различные дистанции с различными интервалами отдыха, анаэробные и аэробные упражнения.

Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы. Челночный бег на время. Тестовые упражнения на быстроту.

Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).

Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных, спортивных игр, гимнастических упражнений, элементов аэробики.

Упражнения на координацию движений.

Выполнение тестовых исследований для определения уровня развития физических качеств.

Элементы различных видов спорта (адаптивные формы и виды)

Основы техники безопасности на занятиях. Легкая атлетика (адаптивные виды и формы). Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений.

Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Бег трусцой. Методические особенности обучения спортивной ходьбе. Скандинавская ходьба.

Элементы спортивных игр (адаптивные виды и формы). Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис и другие. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения.

Подвижные игры и эстафеты (адаптивные формы и виды).

Основы техники безопасности на занятиях. Подвижные игры и доступные эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий.

Профилактическая гимнастика с учетом диагноза.

Основы техники безопасности на занятиях. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика с учетом диагноза. Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний:

- нарушений опорно-двигательного аппарата;
- желудочно-кишечного тракта и почек:
- нарушений зрения;
- нарушений слуха;
- сердечнососудистой системы и ЦНС;
- органов дыхания.

Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний (комплексы адаптивной физической культуры).

Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений.

Обучение дыхательным упражнениям (по методике А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.),направленные на активизацию дыхательной и сердечно- сосудистой системы. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методика закаливания солнцем, воздухом и водой.

Оздоровительная гимнастика, направлена на восстановление и развитие компенсаторных функций организма, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий, полностью или частично утраченных обучающимся после болезни, травмы; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния обучающегося.

Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психо-эмоционального напряжения. Овладение инструкторской практикой проведения комплексов профилактической гимнастики.

Обучающиеся освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья на длительный срок или на весь период обучения проходят курс теоретической подготовки, контролируемой преподавателем. Итогом теоретической подготовки является написание доклада и контрольные вопросы.

Формы и содержание самостоятельных занятий

Оздоровительный бег. Основы техники безопасности на занятиях оздоровительным бегом. Овладение двигательными навыками и техникой оздоровительного бега. Бег на средние и длинные дистанции. Средства: специально-беговые упражнения, развитие общей и специальной выносливости (бег на равнинных участках по прямой и поворотах, переменный бег, повторный бег, медленный бег 12 минут.)

Силовая подготовка. Инструктаж по технике безопасности, правила поведения в зале силовой подготовке. Сила, методы развития силы, нормирование нагрузки при различных подходах к развитию силовых способностей. Ознакомление, обучение и овладение техникой выполнения упражнений с использованием собственного веса. Средства: подтягивание на перекладине различными хватами, отжимание от пола. На брусьях, подъем переворотом на перекладине, подъем ног в висе на перекладине. Силовые упражнения в парах. Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений со свободным весом (гантели, штанги, гири). Средства: жим штанги лежа, приседание со штангой на ногах, становая тяга штанги, жим штанги сидя, сгибание и разгибание рук со штангой стоя. Комплекс упражнений с гантелями: разведение гантелей лежа в стороны, разведение гантелей в стороны стоя, попеременное сгибание рук с гантелями стоя и сидя; выпады с гантелями, выпрыгивание с гантелями. Обучение и совершенствование техники выполнения упражнения на грузо-блочных устройствах. Определение уровня силовой подготовленности.

Лыжная подготовка. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Овладение двигательными навыками и техникой передвижения на лыжах различными способами: попеременный двухшажный ход, одновременный безшажный ход. Способы подъема на лыжах – скользящим и ступающим шагом. Способы спуска на лыжах в основной, высокой и низкой стойках. Способы торможения. Прохождение различных дистанций в переменном темпе

Плавание. Техника безопасности на занятиях плаванием. Овладение двигательными навыками и техникой способов плавания. Плавание способом «кроль на груди», «брас». Повороты и старты. Проплывание дистанции 50 метров.

Примечание: Самостоятельную работу в специальной медицинской группе (адаптивная физическая культура) выполнят только те обучающиеся, которые не имеют противопоказаний к выполнению движений и упражнений данного вида (с учетом диагноза). У обучающихся не имеющих противопоказаний, отслеживается динамика индивидуальных показателей. Содержание и объем зачетных требований может корректироваться кафедрой физического воспитания.

5. Образовательные технологии

При изучении элективной дисциплины «Физическая культура и спорт» используется инновационная образовательная технология на основе интеграции компетентностного и личностно-ориентированного подходов, с элементами традиционного теоретического, методико-практического и учебно-тренировочного обучения, с использованием различных форм и средств проведения занятий.

Вид учебных занятий	Форма проведения
Практические занятия	методические практикумы, консультации, собеседования зачетные соревнования, соревнования по общефизической подготовке и избранному элективному курсу
Самостоятельная работа обучающихся	Самостоятельные занятия обучающихся физическими упражнениями осуществляются при помощи: 1.утренней гигиенической гимнастики 2. физических упражнений в течении дня 3. написание контрольной работы 4.самостоятельных тренировочных занятий в свободное время

6. Фонд оценочных средств дисциплины

6.1. Паспорт фонда оценочных средств по Элективной дисциплине физическая культура и спорт

№ п/п	Контролируемые разделы дисциплины	Код контролируемой компетенции	Оценочное средство	
			наименование	кол-во
1	Теоретический раздел	ОК-7, ОК-8, ПК-4	Собеседование Реферат Тестовые задания	10 15 100
2	Практический раздел	ОК-7, ОК-8, ПК-4	Выполнение контрольных нормативов Вопросы для зачёта	9 40

6.2 Перечень вопросов для зачета

1. Физическая культура как основной фактор противодействия болезням гиподинамии - ОК-7, ОК-8, ПК-4
2. Компоненты физической культуры - ОК-7, ОК-8, ПК-4
3. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуре при определенном заболевании (диагнозе).
4. Психофизическая подготовка - ОК-7, ОК-8, ПК-4, ПК-4
5. Методики оздоровительной физической культуры для лиц с избыточным весом ОК-7, ОК-8, ПК-4
6. Двигательные умения и навыки - ОК-7, ОК-8, ПК-4
7. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. - ОК-7, ОК-8
8. Средства физического воспитания и их классификация. ОК-7, ОК-8, ПК-4
9. Особенности самостоятельных занятий физическими упражнениями - ОК-7, ОК-8, ПК-4
10. Характеристика основных средств и методов развития силовых способностей. ОК-7, ОК-8, ПК-4
11. Характеристика умственного и физического труда человека, их взаимосвязь - ОК-7,ОК-8, ПК-4
12. Утомление при умственной и физической деятельности. Восстановление умственной и физической работоспособности человека - ОК-7, ОК-8, ПК-4
13. Природные и гигиенические факторы как средство физического воспитания и методика их применения. ОК-7, ОК-8, ПК-4
14. Средства физической культуры. Физиологическая классификация физических упражнений - ОК-7, ОК-8, ПК-4
15. Характеристика изменений пульса и кровяного давления при мышечной деятельности. Гравитационный шок - ОК-7, ОК-8, ПК-4
16. Понятие «здоровье», его содержание - ОК-7, ОК-8, ПК-4
17. Образ жизни и его влияние на здоровье. Составляющие здорового образа жизни. ОК-7, ОК-8, ПК-4
18. Влияние наследственности и окружающей среды на здоровье - ОК-7, ПК-4
19. Самооценка собственного здоровья. Ориентация на здоровый образ жизни. ОК-7,ОК-8, ПК-4
20. Режим труда и отдыха как составляющая здорового образа жизни –
21. ОК-7, ОК-8, ПК-4
22. Гигиенические основы закаливания - ОК-7, ОК-8, ПК-4
23. Двигательная активность - важнейшее условие здорового образа жизни. Гиподинамия и гипокинезия - ОК-8, ПК-4
24. Объективные и субъективные факторы процесса обучения - ОК-7, ОК-8, ПК-4
25. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния в период напряженной умственной работы –
26. ОК-7, ОК-8, ПК-4
27. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного дня - ОК-7, ОК-8, ПК-4
28. Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость) - ОК-7, ОК-8, ПК-4
29. Методические принципы физического воспитания - ОК-7, ОК-8, ПК-4
30. Методы физического воспитания - ОК-7, ОК-8, ПК-4
31. Средства физического воспитания - ОК-7, ОК-8, ПК-4
32. Общая физическая подготовка. Ее цели и задачи - ОК-7, ОК-8, ПК-4
33. Понятие о мышечной релаксации, ее значение - ОК-7, ОК-8, ПК-4
34. Формы занятий физическими упражнениями - ОК-7, ОК-8, ПК-4
35. Структура учебно-тренировочного занятия - ОК-7, ОК-8, ПК-4

36. Характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих отдельные физические качества - ОК-7, ОК-8, ПК-4, ПК-4
37. Виды спорта комплексного воздействия - ОК-7, ОК-8, ПК-4, ПК-4
38. Цели и задачи спортивной подготовки в избранном виде спорта - ОК-7, ОК-8, ПК-4, ПК-4
39. Врачебный контроль, его содержание и периодичность - ОК-7, ОК-8, ПК-4
40. Самоконтроль (цели, задачи, методы) - ОК-7, ОК-8, ПК-4

6.3. Контрольные нормативы

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО КУРСАМ (женщины)

№№	I курс	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1	Бег 100 м, с	16,5	16,8	17,2	18,0	18,8
2	Бег – 2000 м, мин	11,0	11,15	11,35	11,55	12,10
3	Лыжи 3 км, мин	19,0	19,20	19,50	20,10	21,00
4	Прыжки с места, см	175	170	160	150	140
5	Прыжки с разбега, см	350	340	320	300	280
6	Поднимание туловища, кол-во	50	40	30	20	10
7	Сгибание и разгибание рук в упоре, кол-во	12	10	8	6	4
8	Метание гранаты, м	20	18	16	14	12
9	Теория физического воспитания по пройденному материалу	в/б, б/б, л/атлетика, лыжи, основы спортивной теории				
	II-III курсы	5	4	3	2	1
1	Бег 100 м, с	16,6	16,4	17,0	17,8	18,6
2	Бег – 3000 м, мин	10,45	10,55	11,25	11,45	12,00
3	Лыжи 3 км, мин	18,00	18,30	19,30	20,00	21,00
4	Прыжки с места, см	190	180	168	160	150
5	Прыжки с разбега, см	365	350	325	310	300
6	Подтягивание н/п, кол-во	14	12	10	8	6
7	Поднимание туловища, кол-во	60	50	40	30	20
8	Метание гранаты, м	22	20	18	16	14
9	Теория физического воспитания по пройденному материалу	в/б, б/б, л/атлетика, лыжи, основы спортивной теории				

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО КУРСАМ (мужчины)

№	I курс	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1	Бег 100 м, с	13,6	13,8	14,2	14,6	15,0
2	Бег – 3000 м, мин	12,35	12,45	13,00	13,30	13,50
3	Лыжи 5 км, мин	24,30	25,30	26,20	26,50	28,20
4	Прыжки с места, см	240	230	220	200	180
5	Прыжки с разбега, см	450	430	410	400	380
6	Подтягивание, кол-во	12	10	8	6	4
7	Поднос ног, кол-во	10	8	6	4	2
8	Толкание ядра (7 кг), см	700	650	600	550	500
9	Теория физического воспитания	в/б, б/б, л/атлетика, лыжи,				

	по пройденному материалу	основы спортивной теории				
	II-III курсы	5	4	3	2	1
1	Бег 100 м, с	13,4	13,6	14,0	14,4	14,8
2	Бег – 3000 м, мин	12,30	12,40	12,55	13,20	13,40
3	Лыжи 5 км, мин	23,50	25,00	26,25	27,45	28,30
4	Прыжки с места, см	250	240	230	220	200
5	Прыжки с разбега, см	480	450	430	410	390
6	Подтягивание, кол-во	15	12	10	8	6
7	Поднос ног, кол-во	12	10	8	6	4
8	Толкание ядра (7 кг), см	750	700	650	600	550
9	Теория физического воспитания по пройденному материалу	в/б, б/б, л/атлетика, лыжи, основы спортивной теории				

КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ПО ВИДАМ СПОРТА

Обязательные контрольные тесты по лёгкой атлетике

№	**Контрольные упражнения**	**Результат – оценки**				
		5	**4**	**3**	**2**	**1**
	юноши					
1.	Бег на дистанции 3 км	12.30	12.45	13.00	13.15	13.30
2.	Бег на дистанции 100 м	13.4	13.8	14.0	14.15	14.3
3.	Прыжки с места	2.50	2.40	2.30	2.20	2.00
4.	Прыжки с разбега	4.80	4.50	4.40	4.10	4.00
5.	Толкание ядра (7 кг)	7.50	7.00	6.50	6.00	5.50
	девушки					
1.	Бег на дистанции 100 м	16.0	16.4	17.0	17.8	18.6
2.	Бег на дистанции 2000 м	10.45	10.55	11.25	11.45	12.00
3.	Прыжки в длину с разбега	3.65	3.55	3.25	3.10	3.00
4.	Прыжки с места	190	180	170	160	150
5.	Метание гранаты	22	20	18	16	14

Обязательные контрольные тесты по волейболу

№	Контрольные упражнения	Оценка (баллы)									
		мужчины					женщины				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Передача мяча сверху двумя руками, количество раз	30	25-29	20-24	17-19	15-16	20	18-19	15-17	12-14	10-11
2	Передача мяча снизу двумя руками, количество раз	20	15-19	13-14	11-12	10	15	13-14	11-12	7-10	5-6
3	Подача мяча, количество раз	10	8-9	7	6	5	5	4	3	2	1
4	Специальная физическая подготовка: прыжок вверх толчком двух ног с места, см	65	60-64	50-59	45-49	40-44	50	46-49	43-45	40-42	35-39

Обязательные контрольные тесты по баскетболу

№	Контрольные упражнения	Оценка									
		Юноши					Девушки				
		Баллы									
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1.	Штрафные броски из десяти (кол-во попаданий)	7	6	5	4	3	6	5	4	3	2
2.	Ведение левой, ведение правой руками с бросками в движении по кольцу, количество ошибок:										
	в броске	0	1	2	2	2					
	в ведении	0	0	0	1	2					
3.	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в кругу диаметром 30 см на высоте 1,5 м. расстояние 2,5 м, количество передач за 30 с	18	17-13	12-8	7-5	4-2	11	10	9	8	7
4.	Специальная физическая подготовка: челночный бег, сек.	25	25,1-25,9	26-26,4	26,5-26,9	27,0-27,9	32,0-32,4	32,5-32,9	33,0-33,4	33,5-33,9	34,0-34,9

Обязательные контрольные тесты по футболу (мини-футболу)

№	**Контрольные упражнения**	**Оценка (баллы)**				
		«5»	**«4»**	**«3»**	**«2»**	**«1»**
1	Бег 60м, сек	8,8	8,9-9,0	9,1-9,2	9,3-9,4	9,5-9,6
2	Челночный бег 4х30м, сек	17,0	17,1-18,5	18,6-20,0	20,1-20,5	20,6-21,0
3	Удары по воротам с 11м, количество попаданий	5	4	3	2	1

Обязательные контрольные тесты по настольному теннису

№	Контрольные упражнения	Оценка (баллы)									
		юноши					девушки				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Подача мяча (прямая, «срезкой», «накатом»)	10	9	8	7	6	10	9	8	7	6
2	Выполнить «срезку» мяча	7	6	5	4	3	7	6	5	4	3

	справа, слева										
3	Выполнить нападающий удар «накат» справа, слева	7	6	5	4	3	7	6	5	4	3
4	Двусторонняя игра на счет	Знать правила счета									
5	Специальная физическая подготовка: челночный бег, сек	25,0	25,5	26,0	26,5	27,0	32,0	32,5	33,0	33,5	34,0
6	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	58	50-57	45-49	40-44	35-39	45	35-39	30-34	25-29	20-24

6.4. Шкала оценочных средств

Уровни освоения компетенций	Критерии оценивания	Оценочные средства (кол-во баллов)
Продвинутый (75 - 100 баллов) «зачтено»	Знает - полное знание учебного материала из разных разделов дисциплины (модулю)с раскрытием сущности и области применения физической культуры и спорта обучающегося и пониманием их интегрирующей роли в процессе формирования здоровьесбережения будущих специалистов; основы формирования базовой, спортивной, оздоровительной, профессионально-прикладной. Умеет переносить предметные знания по теории и методике физического воспитания на другие предметные области в процессе профессиональной подготовки, управлять своим физическим здоровьем и применять высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии, применять свои навыки для организации коллективных занятий и соревнований. Владеет способностью к самоопределению, саморазвитию и самосовершенствованию в выборе средств и методов оздоровительных и спортивных технологий; высоким уровнем готовности к развитию в сфере физической культуры (мотивация, знания, умения, навыки и самооценка достижений	Тестовые задания (30-40 баллов) Реферат, собеседование (7-10 баллов) Сдача контрольных нормативов (23-30 баллов) Вопросы для зачета (15-20 баллов)
Базовый (50 -74 балла) – «зачтено»	знает основные теоретические разделы дисциплины, ориентируется в понятиях по изучаемому предмету умеет управлять и поддерживать свое физическое	Тестовые задания (20-29 баллов) Реферат, собеседование (5-6

	здоровье, применять практические умения и навыки по физической культуре в экстремальных ситуациях производственной деятельности. владеет способностью к самоопределению в выборе методов спортивных технологий, поддержанием собственного физического развития.	баллов) Сдача контрольных нормативов (15-22 балла) Вопросы для зачета (10- 17 баллов)
Пороговый (35 - 49 баллов) – «зачтено»	Знает -поверхностное знание изучаемого предмета Умеет применять практические умения и навыки по физической культуре в экстремальных ситуациях производственной деятельности Владеет средним уровнем готовности к развитию в сфере физической культуре	Тестовые задания (10-19 баллов) Реферат, собеседование (3-4 балла) Сдача контрольных нормативов (12-14 баллов) Вопросы для зачета (10- 12 баллов)
Низкий (допороговый) (компетенция не сформирована) (менее 35 баллов) – «не зачтено»	Знает - слабое владение терминологией, приблизительное представление о предмете. Умеет – низкое качество умений и навыков по физической культуре и не способность применять их в производственной деятельности Владеет низким уровнем готовности к развитию в сфере физической культуре	Тестовые задания (менее 9 баллов) Реферат, собеседование (мене 3 баллов) Сдача контрольных нормативов (менее 10 баллов) Вопросы для зачета (менее 10 баллов)

Все комплекты оценочных средств (контрольно-измерительных материалов), необходимых для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины (модуля) подробно представлены в документе «Фонд оценочных средств дисциплины (модуля)».

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

7.1 Основная учебная литература

1. Шевякова С.А. УМКД «Элективная дисциплина физическая культура и спорт». Мичуринск, 2023.

2. Никитушкин В.Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. - М. : Издательство Юрайт, 2017. - 217 с. - (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04404-1.

7.2. Дополнительная учебная литература

1. Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. – М.: Издательство Юрайт, 2017. – 424 с. – ISBN 978-5-534-02483-8. https://www.biblio-online.ru/book/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7

7.3. Методические указания по освоению дисциплины (модуля)

1. Шевякова С.А. Методические указания для самостоятельной работы по элективной дисциплине физическая культура и спорт для обучающихся по направлению подготовки 19.03.01 Биотехнология - Мичуринск, 2023.

7.4. Информационные и цифровые технологии (программное обеспечение, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы)

Учебная дисциплина (модуль) предусматривает освоение информационных и цифровых технологий. Реализация цифровых технологий в образовательном пространстве является одной из важнейших целей образования, дающей возможность развивать конкурентоспособные качества обучающихся как будущих высококвалифицированных специалистов.

Цифровые технологии предусматривают развитие навыков эффективного решения задач профессионального, социального, личностного характера с использованием различных видов коммуникационных технологий. Освоение цифровых технологий в рамках данной дисциплины (модуля) ориентировано на способность безопасно и надлежащим образом получать доступ, управлять, интегрировать, обмениваться, оценивать и создавать информацию с помощью цифровых устройств и сетевых технологий. Формирование цифровой компетентности предполагает работу с данными, владение инструментами для коммуникации.

7.4.1. Электронно-библиотечная системы и базы данных

1. ООО «ЭБС ЛАНЬ» (https://e.lanbook.ru/) (договор на оказание услуг от 10.03.2020 № ЭБ СУ 437/20/25 (Сетевая электронная библиотека)
2. Электронно-библиотечная система издательства «Лань» (https://e.lanbook.ru/) (договор на оказание услуг по предоставлению доступа к электронным изданиям ООО «Издательство Лань» от 03.04.2023 № 1)
3. Электронно-библиотечная система издательства «Лань» (https://e.lanbook.ru/) (договор на оказание услуг по предоставлению доступа к электронным изданиям ООО «Издательство Лань» от 06.04.2023 № 2)
4. База данных электронных информационных ресурсов ФГБНУ ЦНСХБ (договор по обеспечению доступа к электронным информационным ресурсам ФГБНУ ЦНСХБ через терминал удаленного доступа (ТУД ФГБНУ ЦНСХБ) от 07.04.2023 № б/н)
5. Электронно-библиотечная система «AgriLib» ФГБОУ ВО РГАЗУ (http://ebs.rgazu.ru/) (дополнительное соглашение на предоставление доступа от 13.04.2023 № б/н к Лицензионному договору от 04.07.2013 № 27)
6. Электронная библиотечная система «Национальный цифровой ресурс «Руконт»: Коллекции «Базовый массив» и «Колос-с. Сельское хозяйство» (https://rucont.ru/) (договор на оказание услуг по предоставлению доступа от 04.04.2023 № 2702/бп22)
7. ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» (https://urait.ru/) (договор на оказание услуг по предоставлению доступа к образовательной платформе ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» от 06.04.2023 № 6)
8. Электронно-библиотечная система «Вернадский» (https://vernadsky-lib.ru) (договор на безвозмездное использование произведений от 26.03.2020 № 14/20/25)
9. База данных НЭБ «Национальная электронная библиотека» (https://rusneb.ru/) (договор о подключении к НЭБ и предоставлении доступа к объектам НЭБ от 01.08.2018 № 101/НЭБ/4712)
10. Соглашение о сотрудничестве по оказанию библиотечно-информационных и социокультурных услуг пользователям университета из числа инвалидов по зрению, слабовидящих, инвалидов других категорий с ограниченным доступом к информации, лиц, имеющих трудности с чтением плоскопечатного текста ТОГБУК «Тамбовская областная универсальная научная библиотека им. А.С. Пушкина» (https://www.tambovlib.ru) (соглашение о сотрудничестве от 16.09.2021 № б/н)

7.4.2. Информационные справочные системы

1. Справочная правовая система КонсультантПлюс (договор поставки и сопровождения экземпляров систем КонсультантПлюс от 03.02.2023 № 11481 /13900/ЭС)

2. Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ» (договор на услуги по сопровождению от 22.12.2022 № 194-01/2023)

7.4.3. Современные профессиональные базы данных

1. База данных нормативно-правовых актов информационно-образовательной программы «Росметод» (договор от 11.07.2022 № 530/2022)

2. База данных Научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU – российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования - https://elibrary.ru/

3. Портал открытых данных Российской Федерации - https://data.gov.ru/

4. Открытые данные Федеральной службы государственной статистики - https://rosstat.gov.ru/opendata

7.4.4. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

	Наименование	Разработчик ПО (правообладатель)	Доступность (лицензионное, свободно распространяемое)	Ссылка на Единый реестр российских программ для ЭВМ и БД (при наличии)	Реквизиты подтверждающего документа (при наличии)
	MicrosoftWindows, OfficeProfessional	MicrosoftCorporation	Лицензионное	-	Лицензия от 04.06.2015 № 65291651 срок действия: бессрочно
	Антивирусное программное обеспечение KasperskyEndpoint Security для бизнеса	АО «Лаборатория Касперского» (Россия)	Лицензионное	https://reestr.digital.gov.ru/reestr/366574/?sphrase_id=415165	Сублицензионный договор с ООО «Софтекс» от 06.07.2022 № б/н, срок действия: с 22.11.2022 по 22.11.2023
	МойОфисСтандартный - Офисный пакет для работы с документами и почтой (myoffice.ru)	ООО «Новые облачные технологии» (Россия)	Лицензионное	https://reestr.digital.gov.ru/reestr/301631/?sphrase_id=2698444	Контракт с ООО «Рубикон» от 24.04.2019 № 0364100000819000012

					срок действия: бессрочно
	Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат ВУЗ» (https://docs.antiplagiaus.ru)	АО «Антиплагиат» (Россия)	Лицензионное	https://reestr.digital.gov.ru/reestr/303350/?sphrase_id=2698186	Лицензионный договор с АО «Антиплагиат» от 17.04.2023 № 6627, срок действия: с 17.04.2023 по 16.04.2024
	AcrobatReader - просмотр документов PDF, DjVU	AdobeSystems	Свободно распространяемое	-	-
	FoxitReader - просмотр документов PDF, DjVU	FoxitCorporation	Свободно распространяемое	-	-

7.4.5. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. CDTOwiki: база знаний по цифровой трансформации https://cdto.wiki/
2. Портал Министерства спорта РФ http://www.minsport.gov.ru/activities/ federalprograms/.
3. Портал Департамента физической культуры и спорта г. Москвы www.mossport.ru
4. Портал здорового образа жизни http://www.rusmedserver.ru/.
5. Клуб любителей плавания [Электронный ресурс]. – Электрон.дан. – Режим доступа :http://swimming.hut/ru.
6. Национальная информационная система «Спортивная Россия» [Электронный ресурс]. – Электрон.дан. – Режим доступа :http://infosport.ru/xml/t/default.xml.
7. Спортивная жизнь России [Электронный ресурс]. – Электрон.дан. – Режим доступа :http://sportliferus.narod.ru.

7.5.6. Цифровые инструменты, применяемые в образовательном процессе

1. LMS-платформа Moodle
2. Виртуальная доска Миро: miro.com
3. Виртуальная доска SBoardhttps://sboard.online
4. Виртуальная доска Padlet: https://ru.padlet.com
5. Облачные сервисы: Яндекс.Диск, Облако Mail.ru
6. Сервисы опросов: Яндекс Формы, MyQuiz
7. Сервисы видеосвязи: Яндекс телемост, Webinar.ru
8. Сервис совместной работы над проектами для небольших групп Trello http://www.trello.com
9. …

7.4.7. Цифровые технологии, применяемые при изучении дисциплины

	Цифровые технологии	Виды учебной работы, выполняемые с применением цифровой технологии	Формируемые компетенции
1.	Облачные технологии	Лекции Самостоятельная работа	ОК-8
2.	Большие данные	Лекции Самостоятельная работа	ОК-8

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Занятия по дисциплине «Элективная дисциплина физическая культура и спорт» проводятся в спортивных залах №1, №5 Мичуринского ГАУ и аудиториях 2/50, 1/115.

Спортивный зал (г. Мичуринск, ул. Интернациональная, дом 101 – 4/№ 1)	1.Стенка гимнастическая 2.Скамейка гимнастическая 3.Стойка волейбольная 4.Сетка волейбольная 5.Стойка для подтягивания	
Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (компьютерный класс) (г. Мичуринск, ул. Интернациональная, дом № 101 - 1/312)	1. Microsoft Windows XP (лицензия от 31.12.2013 № 49413124, бессрочно). 2. Microsoft Office 2003 (лицензия от 04.06.2015 № 65291658, бессрочно). 3. Система Консультант Плюс, договор от 10.03.2017 № 7844/13900/ЭС; Система Консультант Плюс, договор от 20.02.2018 № 9012 /13900/ЭС; Система Консультант Плюс, договор от 01.11.2018 № 9447/13900/ЭС; Система Консультант Плюс, договор от 26.02.2019 № 9662/13900/ЭС. 4. Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ», договор от 27.12.2016 № 154-01/17; Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ», договор от 09.01.2018 № 194- 01/2018СД; Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ», договор от 02.07.2018 № 194-02/2018СД. 5. Программное обеспечение «Антиплагиат. ВУЗ» (лицензионный договор от 21.03.2018 №193, бессрочно; лицензионный договор от 10.05.2018 №193-1, бессрочно).	1. Microsoft Windows XP (лицензия от 31.12.2013 № 49413124, бессрочно). 2. Microsoft Office 2003 (лицензия от 04.06.2015 № 65291658, бессрочно). 3. Система Консультант Плюс, договор от 10.03.2017 № 7844/13900/ЭС; Система Консультант Плюс, договор от 20.02.2018 № 9012 /13900/ЭС; Система Консультант Плюс, договор от 01.11.2018 № 9447/13900/ЭС; Система Консультант Плюс, договор от 26.02.2019 № 9662/13900/ЭС. 4. Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ», договор от 27.12.2016 № 154-01/17; Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ», договор от 09.01.2018 № 194-01/2018СД; Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ», договор от 02.07.2018 № 194-02/2018СД. 5. Программное обеспечение «Антиплагиат. ВУЗ» (лицензионный договор от 21.03.2018 №193, бессрочно; лицензионный договор от 10.05.2018 №193-1, бессрочно). 6. Информационно-

	6. Информационно-образовательная программа «Росметод» (договор от 17.07.2018 № 2135).	образовательная программа «Росметод» (договор от 17.07.2018 № 2135).

Рабочая программа составлена согласно ФГОС ВО по направлению подготовки 19.03.01 – Биотехнология, (уровень бакалавриата) утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 193 от 11.03.2015.

Авторы:
старший преподаватель кафедры физического воспитания Шевякова С.А.

Рецензент: Богданов О.Е., к. с.-х. н., доцент

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания (протокол № 10 от 17 марта 2015 г.)

Программа рассмотрена на заседании методической комиссии Плодоовощного института им. И.В. Мичурина (протокол №8 от 23 марта 2015г).

Программа утверждена решением Учебно-методического совета университета протокол № 9 от 23 апреля 2015 г.

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания (протокол № 10 от 5 июня 2016 г)

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии Плодоовощного института им. И.В. Мичурина (протокол № 1 от 30 августа 2016).

Программа утверждена решением Учебно-методического совета университета (протокол № 1 от 23 сентября 2016 г.).

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания (протокол № 8 от 3 апреля 2017 г)

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии Плодоовощного института им. И.В. Мичурина Мичуринского ГАУ (протокол № 9 от 18 апреля 2017 г)

Программа утверждена решением Учебно-методического совета университета протокол № 8 от 20 апреля 2017 г.

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания (протокол № 1 от 5 сентября 2018 г.)

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии Плодоовощного института им. И.В. Мичурина Мичуринского ГАУ (протокол № 9 от 16 апреля 2018 г)

Программа утверждена решением Учебно-методического совета университета протокол № 10 от 26 апреля 2018 г.

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания (протокол № 6 от «9» апреля 2019 г.)

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии Плодоовощного института им. И.В. Мичурина Мичуринского ГАУ (протокол № 9 от «22» апреля 2019 г)

Программа утверждена решением Учебно-методического совета университета протокол №8 от 25 апреля 2019 г.

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания (протокол № 7 от «4» апреля 2020 г.)

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии Плодоовощного института им. И.В. Мичурина Мичуринского ГАУ (протокол № 9 от «20» апреля 2020 г)

Программа утверждена решением Учебно-методического совета университета протокол №8 от 23 апреля 2020 г.

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания (протокол № 8 от «6» апреля 2021 г.)

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии Социально-педагогического института Мичуринского ГАУ (протокол № 8 от «12» апреля 2021 г)

Программа утверждена решением Учебно-методического совета университета протокол №8 от 22 апреля 2021 г.

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО

Программа рассмотрена на заседании кафедры физической культуры (протокол № 8 от «5» апреля 2022 г.)

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии Плодоовощного института им. И.В. Мичурина Мичуринского ГАУ (протокол № 8 от «18» апреля 2022 г.)

Программа утверждена решением Учебно-методического совета университета протокол №8 от «21» апреля 2022 г.

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО

Программа рассмотрена на заседании кафедры физической культуры (протокол № 10 от «05» июня 2023 г.)

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии института фундаментальных и прикладных агробиотехнологий им. И.В. Мичурина Мичуринского ГАУ (протокол № 11 от 19 июня 2023 г.).

Программа утверждена на заседании учебно-методического совета университета (протокол № 10 от 22 июня 2023 г.).