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=120B303732313536363839363 7, 1.2.643.3.131.1.1=120C363831313030313436323637, email=it-security@mgau.ru, givenName=Сергей Владимирович, sn=Соловьёв, cn=Соловьёв Сергей Владимирович
Дата: 2023.08.30 19:43:11 +03'00'

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

Кафедра физического воспитания

| | |
|---|---|
| УТВЕРЖДЕНА<br>решением учебно-методического совета университета<br>(протокол от 22 июня 2023 г. № 10) | УТВЕРЖДАЮ<br>Председатель учебно-методического совета университета<br>_____С.В. Соловьёв<br>«22» июня 2023 г. |

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

# БАЗОВАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Направление подготовки – 35.03.06 Агроинженерия

Направленность (профиль) – Электрооборудование и электротехнологии

Квалификация – Бакалавр

Мичуринск, 2023 г.

## 1. Цели освоения элективной дисциплины (модуля)

Целями освоения элективной дисциплины физическая культура и спорт являются:

- формирование физической культуры обучающегося, способностей методически обоснованно и целенаправленно использовать разнообразные средства, методы и организационные формы физической культуры и спорта, позволяющие обучающемуся сформировать индивидуальную здоровьесберегающую жизнедеятельность, необходимую для профессионально-личностного становления;
- осознание обучающимися понимания социальной роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и спорта 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;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

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

Согласно учебному плану по направлению подготовки 35.03.06 Агроинженерия дисциплина относится к вариативной части Блока1 (Б1.О.41). Базовая физическая культура (Б1.О.41.01.).

Материал дисциплины основывается на опорных знаниях, умениях и навыках таких дисциплин, как: «Физическая культура и спорт», «Культура речи и деловое общение», «Информатика», «История». Служит базой для освоения таких дисциплин: «Психология», «Философия», «Химия».

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

Освоение дисциплины направлено на формирование универсальных и общепрофессиональных компетенций:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

| Код и наименование универсальной компетенции | Код и наименование индикатора достижения универсальных компетенций | Критерии оценивания результатов обучения | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | низкий (допороговый, компетенция не сформирована) | пороговый | базовый | продвинутый |
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической | ИД-1$_{УК-7}$ Поддерживает должный уровень физической подготовленно | Не может эффективно Поддерживать должный уровень физической | Не достаточно четко поддерживает должный уровень физической | В достаточной степени поддерживает должный уровень физической | Успешно может поддерживать должный уровень физической |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | сти для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни | подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни | подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни | подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни | подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни |
| | ИД-2$_{УК-7}$ Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности | Не может эффективно Использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности | Не достаточно четко использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности | В достаточной степени Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности | Успешно может Использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности |

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен: (знать, уметь, владеть):

Знать:

- основные категории и принципы работы в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия
- основные средства и методы физического воспитания
- методы поиска и обработки научно-технической информации, отечественный и зарубежный опыт по тематике

Уметь:

- использовать основные категории и принципы работы в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия
- подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств
- изучать и использовать научно-техническую информацию, отечественный и зарубежный опыт по тематике исследований
- поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- создавать и поддерживать безопасные условия выполнения производственных процессов

Владеть:

- навыками системного использования основ коммуникаций в устной и письменной формах на русском и иностранном языках для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия
- методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
- методикой поиска и обработки научно-технической информации, информацией о достижениях отечественного и зарубежного опыта по тематике исследований.

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

| Разделы, темы дисциплины (модуля) | УК-7 | Общее количество компетенций |
|---|---|---|
| *Раздел 1. Теоретический раздел* | | |
| 1.1.Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. | + | 2 |
| 1.2. Социально-биологические основы физической культуры. | + | 2 |
| 1.3. Основы ЗОЖ обучающегося. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. | + | 2 |
| 1.4. Спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная деятельность в вузе. | + | 2 |
| 1.5. Рекреационная физическая культура обучающегося. | + | 2 |
| *Раздел 2. Практический раздел.* | | |
| 2.1. Методико-практический раздел. | | |
| 2.1.1. Основы техники безопасности на занятиях различными видами спорта. | + | 2 |
| 2.1.2. Показатели и критерии оценки физического развития, функциональной и физической подготовленности. | + | 2 |
| 2.1.3. Врачебный и педагогический контроль в системе физической культуры и спорта. | + | 2 |
| 2.1.4. Первая помощь. | + | 2 |
| 2.1.5. Показания и противопоказания к занятиям. | + | 2 |
| 2.1.6. Развитие студенческого спорта высших достижений, массового спорта. | + | 2 |
| 2.2. Учебно-тренировочный раздел. | | |
| *Лёгкая атлетика* | | |
| - бег на короткие дистанции (30м, 100м, 200м, 400м) | + | 2 |
| -бег на средние дистанции (800м, 1000м, 2000м, 3000м) | + | 2 |
| - эстафетный бег (4х100м) | + | 2 |
| - бег по пересеченной местности | + | 2 |
| - прыжок в длину с разбега;<br>- прыжок в длину с места | + | 2 |
| - метание гранаты; толкание ядра | + | 2 |
| *Спортивные игры:* | | |
| *Волейбол* | | |

| | | |
|---|---|---|
| - приемы верхней и нижней передачи мяча | +<br>+ | 2 |
| - нападающий удар, блок в волейболе | +<br>+ | 2 |
| - подачи мяча | +<br>+ | 2 |
| *Баскетбол* | | |
| - стойки, перемещения, остановки, передачи | +<br>+ | 2 |
| - ведение мяча правой и левой рукой | +<br>+ | 2 |
| - броски одной, двумя руками, руками с места, с хода | +<br>+ | 2 |
| *Футбол* | | |
| - передвижения с мячом | +<br>+ | 2 |
| - техника приема мяча передачи (пас) | +<br>+ | 2 |
| - обучить технике удара по мячу и воротам | +<br>+ | 2 |
| *Пауэрлифтинг* | | |
| - изучение техники и совершенствование упражнений пауэрлифтинга | +<br>+ | 2 |
| - изучении и совершенствование техники выполнении дополнительных и вспомогательных упражнений в пауэрлифтинге | +<br>+ | 2 |
| - упражнения для развития абсолютной силы, гибкости, прыгучести, скоростно-силовой выносливости, развитие ориентировки | +<br>+ | 2 |
| -правила участия в соревнованиях | +<br>+ | 2 |
| *Спортивное ориентирование* | | |
| -ознакомление с условными знаками, спортивной картой | +<br>+ | 2 |
| - обучение приему ориентирования карты по компасу | +<br>+ | 2 |
| - обучение чтению и пониманию различных форм рельеф | +<br>+ | 2 |
| - обучение определению расстояний на местности | +<br>+ | 2 |
| - формирование навыка беглого чтения карты | +<br>+ | 2 |
| - прохождение дистанций на выносливость | +<br>+ | 2 |
| *Плавание* | | |
| - изучение техники дыхания в воде | +<br>+ | 2 |
| - обучение техники движений ногами кролем на груди | +<br>+ | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| - равновесия обучение техники движений ногами кролем на спине | +<br>+ | 2 |
| -обучение техники старт | +<br>+ | 2 |
| *Общая физическая подготовка:* | | |
| - упражнения с гантелями,<br>- упражнения на тренажерах | +<br>+ | 2 |
| - упражнения в парах; | +<br>+ | 2 |
| - упражнения со скакалками; | +<br>+ | 2 |
| - упражнения на гимнастической стенке | + | 2 |
| *Раздел 2.3. Контрольный раздел:* | | |
| Врачебно-педагогический контроль. | +<br>+ | 2 |
| Промежуточная аттестация по пройденному материалу | +<br>+ | 2 |
| Зачётное тестирование | +<br>+ | 2 |
| Реферат | +<br>+ | 2 |

## 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

На изучение элективной дисциплины физическая культура и спорт отводится 328 академических часов, которые распределяются на пять семестров (2-6 семестры) – при очной форме обучения и 328 академических часов и на 2 курс при заочной форме обучения.

### 4.1. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

| Вид занятий | Всего ак. часов | Очная форма | | | | | Заочная форма |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Количество академических часов | | | | | |
| | | 2 семестр | 3 семестр | 4 семестр | 5 семестр | 6 семестр | 2 курс |
| Общая трудоемкость дисциплины | 328 | 68 | 68 | 68 | 68 | 56 | 328 |
| Контактная работа обучающихся с преподавателем | 328 | 68 | 68 | 68 | 68 | 56 | 4 |
| Аудиторные занятия, в т.ч. | 328 | 68 | 68 | 68 | 68 | 56 | 4 |
| практические занятия | 328 | 68 | 68 | 68 | 68 | 56 | 4 |
| Самостоятельная работа | | | | | | | 320 |
| Утренняя гигиеническая гимнастика. | | | | | | | 80 |
| Физические упражнения в течении дня. | | | | | | | 140 |
| Самостоятельные тренировочные | | | | | | | 80 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| занятия в свободное время. | | | | | | | |
| Написание контрольной работы | | | | | | | 20 |
| Контроль | | | | | | | 4 |
| Вид итогового контроля | | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет |

**4.2. Лекции не предусмотрены**

**4.3. Содержание разделов учебной дисциплины.**

**4.3.1.Раздел 1. 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 учѐтом умственной деятельности. Управление процессом самостоятельных занятий. Определение цели. Учѐт индивидуальных особенностей. Предварительный, текущий и итоговый учѐт 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, еѐ 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 студентов. 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 студентов. Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом 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.

**4.3.2. Раздел 2. Учебно-тренировочный раздел**

**Основная медицинская группа**

По дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» обучающиеся основной медицинской группы имеют право выбора элективной дисциплины:

1. элективная дисциплина «ОФП (женщины)»
2. элективная дисциплина «ОФП (мужчины)»
3. элективная дисциплина «пауэрлифтинг (мужчины)»

4. элективная дисциплина «волейбол»
5. элективная дисциплина «спортивное ориентирование»
6. элективная дисциплина «плавание»

Элективная дисциплина «ОФП (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 «ОФП (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.

### 4.3.3. Раздел 3. 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.

### 4.4. Перечень тем практических занятий

| № П/П | Тема практических занятий | Объѐм, ч | |
|---|---|---|---|
| | | Форма обучения | |
| | | Очная | Заочная |
| | Основная медицинская группа | | |
| 1. | Элективная дисциплина « ОФП женщины» | 328 | - |
| | 1.Инструктаж по технике безопасности | 6 | |
| | 2.Общефизическая подготовка. | 76 | |
| | 3.Специальная физическая подготовка | 60 | |
| | 4.Легкая атлетика | 82 | |
| | 5.Спортивные игры | 68 | |
| | 6.Контрольные нормативы | 36 | |
| 2. | Элективная дисциплина «ОФП мужчины» | 328 | |
| | 1.Инструктаж по технике безопасности | 6 | |
| | 2.Общефизическая подготовка. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками. | 76 | |
| | 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 | |
| | 1.Инструктаж по технике безопасности при занятиях | 6 | |
| | 2.Общефизическая подготовка. | 66 | |
| | 3.Специальная физическая подготовка | 66 | |
| | 4. Техническая подготовка | 120 | |
| | 5. Контрольные нормативы. | 36 | |
| 4. | Элективная дисциплина « волейбол» | 328 | |
| | 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 | |
| | 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 | |
| 6. | Элективная дисциплина « плавание» | 328 | |
| | 1.Инструктаж по технике безопасности | 6 | |
| | 2.Общефизическая подготовка | 60 | |
| | 3.Специальная физическая подготовка | 64 | |
| | 4. Техническая подготовка. | 120 | |
| | 5 Тактическая подготовка | 48 | |
| | 6. Контрольные нормативы | 36 | |
| | **Специальная медицинская группа** | | |
| 1. | Гимнастика. | 80 | |
| 2. | Легкая атлетика | 130 | |
| 3. | Элементы спортивных игр | 128 | |
| | Всего | 328 | |
| | **Специальная медицинская группа ( адаптивная физическая культура)** | | |
| 1. | Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды). | 120 | |
| 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 | |

**4.5. Перечень тем лабораторных работ**

Не предусмотрены

**4.6. Виды самостоятельной работы студентов и перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся.**

**4.6.1. Подготовка к учебным занятиям**

Подготовка обучающихся к учебным занятиям по разделу «Основы физической культуры и спорта» заключается в прочтении ранее прочитанной лектором лекций по темам занятий и подготовке ответов на вопросы.

Подготовка обучающихся к учебным занятиям по разделу «Учебно-тренировочный» заключается в приготовлении спортивной формы.

Для подготовки к учебным занятиям по разделу «Формы и содержание самостоятельных занятий» обучающиеся используют методические указания для самостоятельной работы обучающихся по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина), в котором изложены рекомендации для выполнения самостоятельно физических упражнений.

**4.6.2. Перечень тем курсовых работ (проектов).**

Не предусмотрены

**4.6.3. Перечень тем рефератов, контрольных работ.**

| № п/п | Тема реферата, контрольных работ |
|---|---|
| 1 | Физическое воспитание как составляющая часть общей культуры студентов. |
| 2 | Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования |
| 3 | Средства физической культуры и спорта. |

| | |
|---|---|
| 4 | Здоровый образ жизни и его составляющие |
| 5 | Лечебная физическая культура при заболеваниях. |
| 6 | Вредные привычки и их негативные последствия на организм человека |
| 7 | Режим дня. Рациональное питание, гигиена сна и отдыха. |
| 8 | Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности студентов. |
| 9 | Работоспособность и влияние на нее различных факторов. |
| 10 | Формы занятий физическими упражнениями .Организация самостоятельных занятий. |
| 11 | Современные системы физических упражнений. |
| 12 | Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом. |
| 13 | Виды и методы контроля над эффективностью тренировочных занятий. Врачебный контроль, его содержание и задачи. Педагогический контроль. |
| 14 | Определение понятия « спорт». Массовый спорт и спорт высших достижений. |
| 15 | Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания студента. |

**4.6.4. Перечень тем рефератов для обучающихся освобожденных от практических занятий на длительный срок**

| № п/п | Темы рефератов |
|---|---|
| 1 | Мое заболевание |
| 2 | Общая и специальная физическая подготовка |
| 3 | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке |
| 4 | Педагогические основы физической культуры |
| 5 | Физиологические характеристики двигательной активности и формирования движений |
| 6 | Эстетика физической культуры |
| 7 | Организация самостоятельных занятий физической культурой и спортом |
| 8 | Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений |
| 9 | Наркотики и их разрушающее воздействие на организм человека. |
| 10 | Основы здорового образа жизни |
| 11 | Самоконтроль функционального состояния |
| 12 | Организация питания и контроль собственного веса |
| 13 | Влияние курения на организм человека. |
| 14 | Профессионально-прикладная физическая подготовка |
| 15 | Биологические и социально-биологические основы физической культуры |
| 16 | Физическая культура в свободное время. Роль личности руководителя во внедрении физической культуры в производственный коллектив. |
| 17 | Физическая культура на различных этапах беременности |
| 18 | Физическая культура женщины в послеродовой период |
| 19 | Физическая культура ребенка от рождения до 1 года |
| 20 | Физическая культура ребенка от 1 года до 3-х лет |
| 21 | Физическая культура ребенка от 3-х лет до 6 лет |

**4.6.4. Перечень тем и учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся.**

| № | Темы самостоятельной | Учебно-методическое | Объем, часов |
|---|---|---|---|

| п/п | работы | обеспечение | Форма обучения заочная |
|---|---|---|---|
| Раздел 1. Основы физической культуры и спорта | | | |
| 1. | Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы обучающихся для всех направлений подготовки Инженерного института | Хабаров С.А., Попов А.В., Сушко Ю.В. Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2018. | 6 |
| 2. | Физическая культура | А. Б. Муллер А. Б. 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 | 4 |
| | | **Итого по разделу 1** | 10 |
| Раздел 2. Учебно-тренировочный | | | |
| 1. | Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии | Никитушкин В.Г. 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. | 4 |
| | | **Итого по разделу 2** | 4 |
| Раздел 3. Форма и содержание самостоятельных занятий | | | |
| 1. | Физическая культура и спорт: методология, теория, практика | Барчуков И.С., Нестеров А.А.; под об. ред. Маликова Н.Н. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений, - М.: Издательский центр «Академия», 2006. - 528 с. | 86 |
| 2. | Здоровье и физическая культура студента | Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Учебное пособие. - изд. 2-е; перераб; - М.: Альфа - М: ИН ФРА - М, 2009. - 336 с. | 40 |
| | Здоровье и физическая культура студента | Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Учебное пособие. - изд. 2-е; перераб; - М.: Альфа - М: ИН ФРА - М, 2009. - 336 с. | 100 |
| | Гимнастика | Журавлик М.Л., Загрядская О.В., Казакевич М.В. и др.: под.ред. Журавина М.Л., Меньшикова М.К. Учебник для студентов высших учебных заведений.- изд. 4-е ; испр. - М.: Издательский центр «Академия», 2006. - 448 с. | 40 |
| | Здоровый образ жизни и физическое | Туманян Г.С. Учебное пособие для студентов | 40 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | совершенствование | высших учебных заведений. - изд. - 3-е, стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. - 336 с. | |
| | | **Итого по разделу 3** | **306** |
| Всего | | | **320** |

**4.6.5. Другие виды самостоятельной работы обучающихся.**

| №п/п | Вид самостоятельной работы |
|---|---|
| 1. | Ведение дневника самоконтроля (в свободной форме) |

**4.7. Выполнение контрольной работы, обучающимися по заочной форме обучения**

Целью контрольной работы по элективной дисциплине «Физическая культура и спорт» является рассмотрение теоретических знаний в области физической культуры и спорта по формированию различных жизненно важных двигательных умений и навыков; формированию спортивных двигательных умений и навыков; приобретению базовых знаний научно-практического характера.

Контрольная работа должна: выполняться на стандартных листах формата А 4, иметь титульный лист, план работы с нумерацией страниц в соответствии с его пунктами, введение, текст самой работы, заключение, список литературы, использованной при написании, приложения, если таковые имеются, быть сдана на кафедру не менее чем за 14 дней до начала сессии.

Обучающиеся, сдавшие письменные работы позже установленного срока, до сдачи зачета не допускаются.

Титульный лист должен быть оформлен по форме и в обязательном порядке должен содержать название кафедры, на которой выполняется работа, название предмета и тему, по которой выполняется работа, Ф.И.О. и регалии преподавателя, проверяющего работу; Ф.И.О. и курс обучающегося, выполнившего работу.

Страницы работы должны быть пронумерованы. Текст работы пишется только с одной стороны листа.

Список литературы должен содержать не менее 3 источников, на которые в тексте работы

в обязательном порядке должны содержаться ссылки. Текст без ссылок и списка литературы не проверяется и не рецензируется.

Источники в списке литературы должны быть оформлены следующим образом: Ф.И.О. автора. Название монографии без кавычек. Место издания, год издания. Ф.И.О. автора. Название статьи без кавычек // Название журнала или газеты без кавычек. Год издания. Номер.

Ф.И.О. автора. Название статьи без кавычек // Название сборника без кавычек / под ред. Ф.И.О. Место издания, год издания.

Список литературы должен быть составлен в алфавитном порядке по фамилиям авторов.

Объем письменной работы должен быть не менее 12 машинописных листов. Текст печатается шрифтом размера 14 и с интервалом 1.5, при отступах от левого края 3 см, правого и верхнего – 1.5 см, нижнего – 2 см.

Выбор варианта контрольной работы осуществляется по первой букве фамилии обучающегося:

Контрольная работа № 1: А, Д, И
Контрольная работа № 2: Б, Е, К, Ч
Контрольная работа № 3: В, Ж, Л, Э
Контрольная работа № 4: М, Р, Ш
Контрольная работа № 5:З, Н, Т, Х
Контрольная работа № 6: О, С, Ц, Я.
Контрольная работа № 7: П, У, Ф
Контрольная работа № 8: Г, Щ, Ю

Выполненная контрольная работа подписывается обучающимся и сдается на проверку преподавателю на кафедру физического воспитания. Проверка контрольной работы преподавателем осуществляется в течение недели после ее сдачи. Контрольная работа должна быть зачтена к началу экзаменационной сессии.

**Вопросы для выполнения контрольной работы**

Контрольная работа № 1

1. Физическое воспитание как составляющая часть общей культуры студентов.
2. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.

Контрольная работа № 2

1. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
2. Формы занятий физическими упражнениями. Организация самостоятельных занятий.

Контрольная работа № 3

1. Средства физической культуры и спорта.
2. Современные системы физических упражнений.

Контрольная работа №4

1.Здоровый образ жизни и его составляющие

2. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.

Контрольная работа №5

1. Лечебная физическая культура при заболеваниях.
2. Виды и методы контроля над эффективностью тренировочных занятий. Врачебный контроль, его содержание и задачи.

Контрольная работа №6

1. Вредные привычки и их негативные последствия на организм человека
2. Виды и методы контроля над эффективностью тренировочных занятий. Педагогический контроль его содержание и задачи.

Контрольная работа №7

1. Режим дня. Рациональное питание, гигиена сна и отдыха.
2. Определение понятия «спорт». Массовый спорт и спорт высших достижений.

Контрольная работа № 8

1. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности студентов.
2. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания студента.

## 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 | Физическое воспитание обучающихся в режиме учебной работы осуществляется в следующих формах:<br>-1.методические практикумы, консультации, собеседования<br>-2. зачетные соревнования, контрольные тестирования, соревнования по |

| | |
|---|---|
| | общефизической подготовке и избранному виду спорта |
| Самостоятельная работа обучающихся | Самостоятельные занятия обучающихся физическими упражнениями осуществляются при помощи:<br>1.утренней гигиенической гимнастики<br>2. физических упражнений в течении дня<br>3. написание контрольной работы<br>4.самостоятельных тренировочных занятий в свободное время |

## 6. Оценочные средства дисциплины (модуля)

Основными видами дисциплинарных оценочных средств обучения и оценки успеваемости обучающихся являются:

- обязательные контрольные тесты по видам спорта (промежуточный контроль);
- контрольные нормативы (зачет);
- рефераты – назначаются студентам, которые в силу своих физических возможностей (или иных причин) не могут сдать зачётные нормативы.)
- контрольная работа (для заочного обучения).

### 6.1. Паспорт фонда оценочных средств по элективной дисциплине

| № п/п | Контролируемые разделы (темы) дисциплины (модуля) | Код контролируемой компетенции | Оценочное средство |
|---|---|---|---|
| | | | наименование |
| 1 | *Теоретический раздел* | | |
| 1.1. | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. | УК-7, | Собеседование<br>Темы рефератов |
| 1.2. | Социально-биологические основы физической культуры. | | Собеседование<br>Темы рефератов |
| 1.3. | Основы ЗОЖ обучающегося. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. | | Собеседование<br>Темы рефератов |
| 1.4. | Спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная деятельность в вузе. | | Собеседование<br>Темы рефератов |
| 1.5. | Рекреационная физическая культура обучающегося | | Собеседование<br>Темы рефератов |
| 2 | *Практический раздел* | | |
| 2.1 | Методико-практический: | УК-7, | |
| 2.1.1 | Основы техники безопасности на занятиях различными видами спорта. | | Собеседование<br>Темы рефератов |
| 2.1.2 | Показатели и критерии оценки физического развития, функциональной и физической | | Собеседование<br>Темы рефератов |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | подготовленности. | | |
| 2.1.3 | Врачебный и педагогический контроль в системе физической культуры и спорта. | | Собеседование<br>Темы рефератов |
| 2.1.4 | Первая помощь. | УК-7, | Собеседование<br>Темы рефератов |
| 2.1.5. | Показания и противопоказания к занятиям. | | Собеседование<br>Темы рефератов |
| 2.1.6. | Развитие студенческого спорта высших достижений, массового спорта. | | Собеседование<br>Темы рефератов |
| 2.2 | *Учебно-тренировочный раздел* | | |
| 2.2.1 | *Лёгкая атлетика:*<br>- бег на короткие дистанции (30м, 100м, 200м, 400м);<br>- бег на средние дистанции (800м, 1000м, 2000м, 3000м);<br>- эстафетный бег (4*100м);<br>- бег по пересеченной местности;<br>- прыжок в длину с разбега;<br>- прыжок в длину с места;<br>- метание гранаты; толкание ядра. | УК-7, | Контрольные нормативы |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 2.2.2 | *Спортивные игры:*<br>Волейбол:<br>- обучить приемам верхней и нижней передачи мяча;<br>- обучить нападающему удару, блоку в волейболе;<br>- подачам мяча.<br>Баскетбол:<br>- стойки, перемещения, остановки, передачи;<br>- ведение мяча правой и левой рукой;<br>- броски одной, двумя руками с места, с хода.<br>Футбол:<br>- обучить передвижениям с мячом;<br>- обучить технике приема передачи (пас);<br>- обучить технике удара по мячу и воротам;<br>- обучить технике приема мяча. | УК-7, | Контрольные нормативы |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Пауэрлифтинг<br>- изучение техники и совершенствование упражнений пауэрлифтинга<br>- изучении и совершенствование техники выполнении дополнительных и вспомогательных упражнений в пауэрлифтинге<br>- упражнения для развития абсолютной силы, гибкости, прыгучести, скоростно-силовой выносливости, развитие ориентировки<br>-правила участия в соревнованиях | УК-7, | Контрольные нормативы |
| 2.2.3 | Спортивное ориентирование:<br>-ознакомление с условными знаками, спортивной картой<br>- обучение приему ориентирования карты по компасу<br>- обучение чтению и пониманию различных форм рельеф<br>- обучение определению расстояний на местности<br>- формирование навыка беглого чтения карты<br>- прохождение дистанций на выносливость | УК-7, | Контрольные нормативы |
| 2.2.4 | Плавание:<br>- изучение техники дыхания в воде<br>- обучение техники движений ногами кролем на груди<br>-обучение техники движений ногами кролем на спине | УК-7, | Контрольные нормативы |
| 2.2.5 | ОФП: общая физическая подготовка:<br>- упражнения с гантелями;<br>- упражнения на тренажерах;<br>- упражнения в парах;<br>- упражнения со скакалками;<br>- упражнения на гимнастической стенке | УК-7, | Контрольные нормативы |
| 3 | *Контрольный раздел* | | |
| 2.3.1 | Врачебно-педагогический контроль. | УК-7, | Обследования в определённое время, по намеченным заранее тестам и показателям |
| 2.3.2 | Промежуточная аттестация по пройденному материалу. | УК-7, | Контрольные нормативы |
| 2.3.3 | Зачётное тестирование. | УК-7, | Контрольные нормативы |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 2.3.4 | Реферат. | УК-7, | Собеседование<br>Темы для рефератов 15 |

## 6.2. 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 | избранный вид спорта, 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 | избранный вид спорта, 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 по пройденному материалу | избранный вид спорта, 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 | избранный вид спорта, основы спортивной теории | | | | |

КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ПО ВИДАМ СПОРТА

**Обязательные контрольные тесты по лёгкой атлетике**

| **юноши** | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **№** | **Контрольные упражнения** | **Результат – оценки** | | | | |
| | | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 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 |

**6.3. 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 | Промежуточный контроль по пройденной теме (30-40 баллов)<br><br>Сдача контрольных нормативов или реферат |

| | | |
|---|---|---|
| | будущих специалистов; основы формирования базовой, спортивной, оздоровительной, профессионально-прикладной.<br>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.<br>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 | (30-40 баллов)<br><br>Собеседование по пройденному материалу<br>(15-20 баллов) |
| Базовый<br>(50 -74 балла) – «зачтено» | знает основные теоретические разделы дисциплины, ориентируется в понятиях по изучаемому предмету<br>умеет управлять и поддерживать свое физическое здоровье, применять практические умения и навыки по физической культуре в экстремальных ситуациях производственной деятельности.<br>владеет способностью к самоопределению в выборе методов спортивных технологий, поддержанием собственного физического развития. | Промежуточный контроль по пройденной теме<br>(20-30 баллов)<br><br>Сдача контрольных нормативов или реферат<br>(20-30 баллов)<br><br>Собеседование по пройденному материалу<br>(10-14баллов) |
| Пороговый<br>(35 - 49 баллов) –<br><br>«зачтено» | Знает -поверхностное знание изучаемого предмета<br>Умеет применять практические умения и навыки по физической культуре в экстремальных ситуациях производственной деятельности<br>Владеет средним уровнем готовности к развитию в сфере физической культуре | Промежуточный контроль по пройденной теме<br>(15-20 баллов)<br><br>Сдача контрольных нормативов или реферат<br>(15-20 баллов)<br><br>Собеседование по пройденному материалу<br>(5-9 баллов) |

| | | |
|---|---|---|
| Низкий (допороговый) (компетенция не сформирована) (менее 35 баллов) – «не зачтено» | Знает - слабое владение терминологией, приблизительное представление о предмете.<br>Умеет – низкое качество умений и навыков по физической культуре и не способность применять их в производственной деятельности<br>Владеет низким уровнем готовности к развитию в сфере физической культуре | Промежуточный контроль по пройденной теме<br>(0-15 баллов)<br><br>Сдача контрольных нормативов или реферат<br>(0-15 баллов)<br><br>Собеседование по пройденному материалу<br>(0-4 балла) |

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. Сушко Ю.В., Попов А.В., Хабаров С.А. Учебно-методический комплекс элективной дисциплины «Физическая культура и спорт» для направления подготовки 09.03.01 Информатика и вычислительная техника направленность (профиль) - Системы автоматизированного проектирования. – Мичуринск, 2018.

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. — (Серия : Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8.

### 7.3. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

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

### 7.4. Методические указания по освоению дисциплины (модуля)

1. Сушко Ю.В., Попов А.В., Хабаров С.А. Учебно-методический комплекс элективной дисциплины «Физическая культура и спорт» для направления подготовки 09.03.01 Информатика и вычислительная техника направленность (профиль) - Системы автоматизированного проектирования. – Мичуринск, 2018.

1. Обучающиеся обязаны ежегодно проходить медицинское обследование.

2. По заключению врача обучающиеся распределяются в учебные отделения: основное (практически здоровые); подготовительное (имеющие ограничения двигательной активности);

специальное медицинское (с ограниченными возможностями здоровья) и спортивное (имеющие высокий уровень физической подготовленности, опыт учебно-тренировочной работы и участие в соревнованиях по избранному виду спорта).

3. Обучающиеся имеет право переходить из одного учебного отделения в другое только после окончания семестра по разрешению врача и заведующего кафедрой физической культуры.

4. Обучающиеся основного, подготовительного и специального медицинского отделения занимаются два раза в неделю (4 часа) по расписанию занятий обучающихся соответствующего института элективной дисциплины «Физическая культура и спорт».

5. Обучающиеся обязаны посещать учебно-тренировочные занятия только в спортивной форме.

6. Обучающиеся, пропустившие более 6-ти часов учебно-тренировочных занятий обязаны отработать их до начала экзаменационной сессии у ведущего преподавателя по расписанию кафедры.

7. Обучающиеся, временно освобожденные от учебно-тренировочных занятий после перенесенных заболеваний, обязаны присутствовать на занятиях по расписанию и выполнять задания методико-практического раздела программы.

8. Обучающиеся обязаны сдать контрольные нормативы и зачетные требования строго по графику в период контрольных занятий согласно рабочей программы дисциплины.

9. Обучающиеся совместно с преподавателем оценивают свой уровень подготовленности по дисциплине «Физическая культура и спорт» и определяют пути его повышения. Обучающиеся дополнительно самостоятельно обязаны заниматься: 2 часа в неделю, если они имеют «повышенный» уровень; 4 часа в неделю – «достаточный»; 6 часов в неделю – «недостаточный».

10. Обучающиеся, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам семестровой работы (в том числе рефератов).

11. Обучающиеся обязаны овладевать теоретическими знаниями и практическими навыками по дисциплине «Физическая культура».

12. Обучающиеся обязаны посещать все виды занятий, кроме факультативных; выполнять в установленные сроки все виды заданий, предусмотренных рабочей программы дисциплины.

13. Обучающиеся обязаны уважать труд и достоинство преподавателей, учебно-вспомогательного персонала и других работников Университета.

14. Обучающиеся обязаны соблюдать Устав университета, правила внутреннего распорядка Университета на спортивных объектах, распоряжения и указания директора института, заведующего кафедрой.

15. Обучающиеся обязаны стремиться к повышению уровня физической культуры, нравственному и физическому совершенствованию, способствовать развитию и росту престижа Университета.

16. Обучающиеся обязаны бережно относиться к материальным ценностям, находящихся на спортивных объектах Университета.

### 7.3 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.

### 7.3.1 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)

### 7.3.2. 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)

### 7.3.3. 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

5. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (http://school-collection.edu.ru/catalog/)

6. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам (http://window.edu.ru/).

7. Федеральный портал «Российское образование» (http://www.edu.ru/)

8.Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (http://fcior.edu.ru/).

9. Государственная научная педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского РАО (ГПНБ

им. К.Д. Ушинского РАО) (http://gnpbu.ru)

10. Университетская информационная система Россия (УИС Россия) (https://uisrussia.msu.ru/)

### 7.3.4. 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 KasperskyEndpointSecurity 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 | - | - |

### 7.3.5. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. CDTOwiki: база знаний по цифровой трансформации https://cdto.wiki/

### 7.3.6. 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

## 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.

| Наименование дисциплины (модуля), практик в соответствии с учебным планом | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа |
|---|---|---|---|
| Элективная дисциплина физическая культура и спорт | Спортивный зал (ул. Интернациональная, д. 101 – 4/№1) | 1.Стенка гимнастическая.<br>2.Скамейка гимнастическая.<br>3.Стойка волейбольная.<br>4.Сетка волейбольная.<br>5.Стойка для подтягивания. | |
| | Спортивный зал (ул. Интернациональная, д. 101 – 5/№ 5) | 1.Баскетбольный щит (инв. № 1101045565).<br>2.Табло.<br>3. Стенки гимнастические.<br>4. Баскетбольный щит.<br>5. Баскетбольное кольцо.<br>6. Стойка для подтягивания-турник.<br>7. Мат гимнастический.<br>8.Скамейка. | |
| | Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (ул. Интернациональная, д. 101 – 2/50) | 1. Ноутбук (инв.№1101047129).<br>2. Проектор Acer X113H (инв. №21013400641).<br>3. Экран на штативе Lumien Eco View с возможностью настенного крепления инв. №21013400642).<br>4. Макеты.<br>5. Наглядные учебные пособия.<br>6. Комплект криминалиста (ин. №.....).<br>7. Интерактивный лазерный | 1.Лицензия от 31.12.2013 № 49413124: Microsoft Windows XP, 7, Microsoft Office 2003, 2010.<br>2.Психологическое тестирование личности (теория и практика)- (накладная от 25.12.2003 № 01872).<br>3.Компьютерная программа к |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | тир (ин. №.....).<br>8. Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий.<br>Компьютерная техника подключена к сети «Интернет» и обеспечена доступом к ЭИОС университета. | психологическому тесту СМИЛ (накладная от 25.12.2003 № 01872).<br>4.Компьютерная программа к психологическому тесту ИТО (Типология)- (накладная от 25.12.2003 № 01872).<br>5.Компьютерная программа к психологическому тесту Айзенка – Горбова (накладная от 25.12.2003 № 01872).<br>6.Компьютерная программа к психологическому тесту Шмишека (накладная от 25.12.2003 № 01872).<br>7. Цветовой тест Люшера. Кабинетный вариант (Договор №75 от 11.03.2016 г.).<br>8. Факторный личностный опросник Кеттелла (взрослый). Кабинетный вариант (Договор №75 от 11.03.2016 г.).<br>9. Фрустрационный тест Розенцвейга (взрослый). Кабинетный вариант (Договор №75 от 11.03.2016 г.).<br>10. Тест структуры интеллекта Р. Амтхауэра. Кабинетный вариант (Договор №75 от 11.03.2016 г.).<br>11. Тест Дж. Гилфорда и М.Салливен. Диагностика интеллектуальных и творческих способностей. Кабинетный вариант |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | (Договор №75 от 11.03.2016 г.). |
| | Помещение для самостоятельной работы (компьютерный класс) (ул. Интернациональная, д. 101 – 1/115) | 1.Компьютер Celeron E3500, мат. плата ASUS, опер. память 2048 Mb.<br>2. Монитор 19"AOC (инв. №2101045275, 2101045276, 2101045277, 2101045278, 2101045279, 2101045280, 2101045281, 2101045274).<br>Компьютерная техника подключена к сети «Интернет» и обеспечена доступом в ЭИОС университета. | 1.Лицензия от 31.12.2006 № 18495261: Microsoft Windows XP Professional Russian, Windows Office Professional 2003 Win 32 Russian.<br>2.Профессиональная база данных: Альянс развития финансовых коммуникаций и отношений с инвесторами. Режим доступа: http://www.arfi.ru<br>3. Профессиональная база данных: Гильдия финансистов. – Режим доступа: http://www.guildfin.org<br>4. Профессиональная база данных: Российский союз промышленников и предпринимателей. – Режим доступа: http://рсп.рф |

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 35.03.06 Агроинженерия (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 23.08.2017 № 813

Авторы: старшие преподаватели кафедры физического воспитания:

_____ Мироненко В.И.

_____ Сушко Ю.В.

_____ Хабаров С.А.

Рецензент(ы): доцент кафедры «Агроинженерии и электроэнергетики» Д.В. Гурьянов

Программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания. Протокол № 7 от «26» марта 2019 г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии инженерного института ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ, протокол № 9 от 22 апреля 2019 г.

Программа утверждена Решением учебно-методического совета университета протокол №8 от 25 апреля 2019 года.

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания. Протокол № 8 от «8» апреля 2020 г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии инженерного института ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ, протокол № 8 от 13апреля 2020 г.

Программа утверждена Решением учебно-методического совета университета протокол №8 от 23 апреля 2020 года.

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 инженерного института ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ, протокол № 9 от 5 апреля 2021г.

Программа утверждена на заседании 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 физического воспитания, протокол № 8 от 5 апреля 2022 г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии инженерного института ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ, протокол № 7 от 14 апреля 2022 г.

Программа утверждена на заседании учебно-методического совета университета протокол № 8 от 21 апреля 2022 г.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания, протокол № 9 от 6 июня 2023 г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии инженерного института ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ, протокол № 10 от 19 июня 2023 г.

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