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: 2023.08.20 11:40:17 +03'00'

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«МИЧУРИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра физического воспитания

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

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА (МОДУЛЬ) ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ. ВОЛЕЙБОЛ»

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль) История и Иностранный язык

Квалификация - бакалавр

Мичуринск – 2023

1. Цели освоения дисциплины (модуля)

Целями освоения дисциплины «Элективная дисциплина (модуль) по физической культуре и спорту. Волейбол» являются формирование у обучающихся:

- физической культуры, 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;
- представлений о социальной роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знаний о научно-биологических и практических основах физической культуры и спорта, здорового образа жизни;
- мотивационно-целостного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый стиль жизни, на физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- системы практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- физической культуры и спорта, определяющей психофизическую готовность обучающегося к будущей профессии;
- опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

При освоении данной дисциплины учитываются трудовые функции следующих профессиональных стандартов:

01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 г. № 544н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 6 декабря 2013 г., регистрационный № 30550);

01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 625н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 17 декабря 2021 г., регистрационный № 66403).

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина (модуль) относится к элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту части, формируемой участниками образовательных отношений (Б1.В.ДВ.01.01).

Для освоения этой дисциплины обучающиеся используют знания, умения, навыки, сформированные при изучении дисциплин «Физическая культура и спорт», «Возрастная анатомия, физиология и гигиена», «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни». Освоение данной дисциплины является основой для последующего изучения дисциплин «Обеспечение безопасности образовательной организации», «Безопасность жизнедеятельности».

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

В результате освоения программы у выпускника должны быть сформированы компетенции:

универсальные:

УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образование в течение всей жизни;

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
Категория универсальных компетенций – Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)					
УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образование в течение всей жизни	ИД-1$_{УК-6}$ – Оценивает личностные ресурсы по достижению поставленных целей, управлению своим временем в процессе реализации траектории саморазвития с учетом собственных возможностей и ограничений	Не может оценить личностные ресурсы по достижению поставленных целей, управлению своим временем в процессе реализации траектории саморазвития с учетом собственных возможностей и ограничений	Допускает ошибки при оценке личностных ресурсов по достижению поставленных целей, управлению своим временем в процессе реализации траектории саморазвития с учетом собственных возможностей и ограничений	Достаточно успешно оценивает личностные ресурсы по достижению поставленных целей, управлению своим временем в процессе реализации траектории саморазвития с учетом собственных возможностей и ограничений	Уверенно оценивает личностные ресурсы по достижению поставленных целей, управлению своим временем в процессе реализации траектории саморазвития с учетом собственных возможностей и ограничений
	ИД-2$_{УК-6}$ – Понимает важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда	Не может понять важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда	Допускает ошибки при объяснении собственного понимания важности планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда	Достаточно успешно объясняет собственное понимание важности планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда	Уверенно объясняет собственное понимание важности планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда
	ИД-3$_{УК-6}$ – Демонстрирует владение приемами и техниками	Не может демонстрировать владение приемами и техниками психиче-	Допускает ошибки при демонстрации владения приемами и техниками пси-	Достаточно успешно демонстрирует владение приемами и техниками психической само-	Уверенно демонстрирует владение приемами и техниками психической саморегу-

	психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами	ской саморегуляции, владения собой и своими ресурсами	хической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами	регуляции, владения собой и своими ресурсами	ляции, владения собой и своими ресурсами
	ИД-4$_{УК-6}$ – Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов в процессе реализации поставленных целей и задач	Не может критически оценивать эффективность использования времени и других ресурсов в процессе реализации поставленных целей и задач	Допускает ошибки при критическом оценивании эффективности использования времени и других ресурсов в процессе реализации поставленных целей и задач	Достаточно успешно осуществляет критическую оценку эффективности использования времени и других ресурсов в процессе реализации поставленных целей и задач	Уверенно осуществляет критическую оценку эффективности использования времени и других ресурсов в процессе реализации поставленных целей и задач
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1$_{УК-7}$ – Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений для организма и личности обучающихся, основы организации физкультурно-оздоровительной деятельности	Не может понять оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений для организма и личности обучающихся, основы организации физкультурно-оздоровительной деятельности	Допускает ошибки при объяснении собственного понимания оздоровительного, образовательного и воспитательного значения физических упражнений для организма и личности обучающихся, основ организации физкультурно-оздоровительной деятельности	Достаточно успешно объясняет собственное понимание оздоровительного, образовательного и воспитательного значения физических упражнений для организма и личности обучающихся, основ организации физкультурно-оздоровительной деятельности	Уверенно объясняет собственное понимание оздоровительного, образовательного и воспитательного значения физических упражнений для организма и личности обучающихся, основ организации физкультурно-оздоровительной деятельности
	ИД-2$_{УК-7}$ – Оценивает личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	Не может оценить личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	Допускает ошибки при оценке личного уровня сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	Достаточно успешно оценивает личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	Уверенно оценивает личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности
	ИД-3$_{УК-7}$ – Поддерживает должный уровень физической подготовлен-	Не может поддерживать должный уровень физической	Допускает ошибки при поддержании должного уровня физической подготовленности для обеспечения	Достаточно успешно поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения	Уверенно поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения

	ности 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	полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни
	ИД-4$_{УК-7}$ – Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Не владеет основами использования физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Допускает ошибки при овладении основами физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Достаточно успешно владеет основами физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Уверенно владеет основами физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

В результате изучения элективной дисциплины (модуля), обучающийся должен:

Знать:

- оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений для организма и личности обучающихся, основы организации физкультурно-оздоровительной деятельности;
- личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности;
- должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни;
- основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

Уметь:

- осуществлять оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений для организма и личности обучающихся, основы организации физкультурно-оздоровительной деятельности;
- оценивать личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности;
- поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни;
- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

Владеть:

- навыками оздоровительных, образовательных и воспитательных физических упражнений для организма и личности обучающихся, основами организации физкультурно-оздоровительной деятельности;
- оценкой личного уровня сформированности показателей физического развития и физической подготовленности;
- основами физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

3.1. Матрица соотнесения тем/разделов учебной дисциплины (модуля)

и формируемых в них универсальных компетенций

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 акад. часов.

4.1. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

Вид занятий	Количество акад. часов		
	всего	3 семестр	4 семестр
Общая трудоемкость дисциплины	328	108	220
Контактная работа обучающихся с преподавателем	4	2	2
Аудиторные занятия, из них	4	2	2
практические занятия	4	2	2
Самостоятельная работа обучающихся, в т.ч.	320	106	214
подготовка к практическим занятиям	20	6	14

выполнение индивидуальных заданий	300	100	200
Контроль	4		4
Вид итогового контроля:	зачет		зачет

4.2. Лекции не предусмотрены.

4.3. Практические занятия

№	Наименование занятия	Объем акад. часов	Формируемые компетенции
	Основная медицинская группа	4	УК-6, УК-7
1.	Элективная дисциплина. Волейбол	4	УК-6, УК-7
2.	Инструктаж по технике безопасности		УК-6, УК-7
3.	Общефизическая подготовка		УК-6, УК-7
4.	Специальная физическая подготовка		УК-6, УК-7
5.	Техническая подготовка		УК-6, УК-7
6.	Тактическая подготовка		УК-6, УК-7
7.	Контрольные нормативы		УК-6, УК-7
	Специальная медицинская группа	4	УК-6, УК-7
1.	Инструктаж по технике безопасности	4	УК-6, УК-7
2.	Общефизическая подготовка		УК-6, УК-7
3.	Обучение и совершенствование техники в волейболе		УК-6, УК-7
4.	Подвижные игры и эстафеты (адаптивные формы и виды)		УК-6, УК-7
5.	Контрольные нормативы		УК-6, УК-7
	Специальная медицинская группа (адаптивная физическая культура)	*4*	УК-6, УК-7
1.	Инструктаж по технике безопасности	4	УК-6, УК-7
2.	Общефизическая подготовка (адаптивные формы и виды).		УК-6, УК-7
3.	Обучение и совершенствование техники в волейболе		УК-6, УК-7
4.	Подвижные игры и эстафеты (адаптивные формы и виды).		УК-6, УК-7
5.	Контрольные нормативы		УК-6, УК-7
	Итого	4	УК-6, УК-7

4.4. Лабораторные работы не предусмотрены.

4.5. Самостоятельная работа обучающихся

Раздел дисциплины	Вид самостоятельной работы	Объем акад. часов
Раздел 1. Теоретический раздел	подготовка к практическим занятиям	6
	выполнение индивидуальных заданий	100
Раздел 2. Практический раздел	подготовка к практическим занятиям	14
	выполнение индивидуальных заданий	200
Итого		320

Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы по дисциплине:

1. Захарова С.В., Мироненко В.И. Учебно-методический комплекс «Элективной дисциплины (модуля) по физической культуре и спорту. Волейбол» для обучающихся по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование направленность (профиль) Дошкольное образование. – Мичуринск, 2019 г.

2. Корепанова Е.В., Манаенкова М.П. Методические рекомендации для обучающихся по организации самостоятельной работы (рассмотрены учебно-методической комиссией Социально-педагогического института, утверждены учебно-методическим советом университета, протокол № 1 от «16» сентября 2021 г.).

4.6. Курсовое проектирование – не предусмотрено

4.7.Содержание разделов дисциплины (модуля)

Раздел 1. Теоретический раздел

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 девушек. Планирование объема 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. Студен-

ческий 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 зачетные 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.

Раздел 2. Практический раздел

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. Также развитие ориентировки на площадке и взаимодействие с партнерами, эффективное использование технических приемов и вариантностью тактических действий. Контрольные нормативы.

Специальная медицинская группа
(адаптивная физическая культура)

Волейбол (адаптивные формы и виды с учетом диагноза). Показания и противопоказания для занятий волейболом.

1.Совершенствование двигательных действий.

2.Воспитание физических качеств. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, выполняемые с различной амплитудой, траекторией, ритмом и темпом.

3.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).

4.Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.

5.Беговые упражнения на различные дистанции с различными интервалами отдыха, анаэробные и аэробные упражнения.

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

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

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

9.Упражнения на координацию движений с элементами волейбола.

10.Выполнение тестовых исследований для определения уровня развития физических качеств.

11.Элементы различных видов спорта (адаптивные формы и виды)

12.Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание с мячами и без мячей, расслабление.

Подвижные игры и эстафеты (адаптивные формы и виды). С элементами волейбола.

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.

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.

5. Образовательные технологи

При изучении дисциплины «Элективная дисциплина (модуль) по физической культуре и спорту. Волейбол» 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.

Цифровая среда в процессе изучения дисциплины (модуля) формируется за счет применения в аудиторной и самостоятельной работе облачных технологий, нейротехнологий и искусственного интеллекта, технологий беспроводной связи.

Вид учебных занятий	Форма проведения
Практические занятия	Физическое воспитание обучающихся в режиме учебной работы осуществляется в следующих формах: - методические практикумы, консультации, собеседования; - зачетные соревнования, контрольные тестирования, соревнования по общефизической подготовке и избранному виду спорта
Самостоятельная работа обучающихся	Самостоятельные занятия обучающихся физическими упражнениями осуществляются при помощи: 1. утренней гигиенической гимнастики; 2. физических упражнений в течение дня; 3. написания контрольной работы; 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) и вопросы для зачета;

- рефераты (назначаются обучающимся, которые в силу своих физических возможностей (или иных причин) не могут сдать зачётные нормативы).

6.1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине (модулю)

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины (модуля)	Код контролируемой компетенции	Оценочное средство	
			наименование	кол-во
1	*Раздел 1. Теоретический раздел*			
1.1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.	УК-6 УК–7	Темы рефератов Вопросы для зачета	2 4
1.2.	Социально-биологические основы физической культуры.	УК-6 УК–7	Темы рефератов Вопросы для зачета	2 4
1.3.	Основы ЗОЖ обучающегося. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.	УК-6 УК–7	Темы рефератов Вопросы для зачета	2 4

1.4.	Спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная деятельность в вузе.		Темы рефератов Вопросы для зачета	2 4
1.5.	Рекреационная физическая культура обучающегося	УК-6 УК–7	Темы рефератов Вопросы для зачета	2 4
2	*Раздел 2. Практический раздел*			
2.1	Методико-практический подраздел	УК-6 УК–7	Темы рефератов Вопросы для зачета	2 4
2.1.1	Основы техники безопасности на занятиях различными видами спорта.	УК-6 УК–7	Темы рефератов Вопросы для зачета	2 4
2.1.2	Показатели и критерии оценки физического развития, функциональной и физической подготовленности.	УК-6 УК–7	Темы рефератов Вопросы для зачета	2 4
2.1.3	Врачебный и педагогический контроль в системе физической культуры и спорта.	УК-6 УК–7	Темы рефератов Вопросы для зачета	2 4
2.1.4	Первая помощь.	УК-6 УК–7	Темы рефератов Вопросы для зачета	2 2
2.1.5.	Показания и противопоказания к занятиям.	УК-6 УК–7	Темы рефератов Вопросы для зачета	2 2
2.1.6.	Развитие студенческого спорта высших достижений, массового спорта.	УК-6 УК–7	Темы рефератов Вопросы для зачета	2 2
2.2	*Учебно-тренировочный подраздел*			
2.2.1	Волейбол: - обучить приемам верхней и нижней передачи мяча; - обучить нападающему удару, блоку в волейболе; - обучить подачам мяча.	УК-6 УК–7	Контрольные нормативы	5
2.3.	*Контрольный подраздел*			
2.3.1	Врачебно-педагогический контроль.	УК-6 УК–7	Обследования в определённое время, по намеченным заранее тестам и показателям	
2.3.2	Промежуточная аттестация по пройденному материалу.	УК-6 УК–7	Контрольные нормативы	5

2.3.3	Зачётное тестирование.	УК-6 УК–7	Контрольные норма-тивы	5

6.2. Перечень вопросов для зачета

1. Физическая культура. Физическая культура личности – УК-6, УК-7.
2. Компоненты физической культуры - УК-6, УК-7.
3. Психофизическая подготовка - УК-6, УК-7.
4. Функциональная подготовленность - УК-6, УК-7.
5. Двигательные умения и навыки - УК-6, УК-7.
6. Организм человека как биологическая система, ее характерные особенности - УК-6, УК-7.
7. Понятие об органе и системе органов человека - УК-6, УК-7.
8. Физиологические системы организма человека - УК-6, УК-7.
9. Внешняя среда, ее влияние на организм человека - УК-6, УК-7.
10. Характеристика умственного и физического труда человека, их взаимосвязь - УК-6, УК-7.
11. Утомление при умственной и физической деятельности. Восстановление умственной и физической работоспособности человека - УК-6, УК-7.
12. Биологические ритмы человека, их влияние на жизнедеятельность - УК-6, УК-7.
13. Средства физической культуры. Физиологическая классификация физических упражнений - УК-6, УК-7.
14. Характеристика изменений пульса и кровяного давления при мышечной деятельности. Гравитационный шок - УК-6, УК-7.
15. Понятие «здоровье», его содержание - УК-6, УК-7.
16. Образ жизни и его влияние на здоровье. Составляющие здорового образа жизни. УК-6, УК-7.
17. Влияние наследственности и окружающей среды на здоровье - УК-6, УК-7.
18. Самооценка собственного здоровья. Ориентация на здоровый образ жизни. - УК-6, УК-7.
19. Режим труда и отдыха как составляющая здорового образа жизни – УК-6, УК-7.
20. Гигиенические основы закаливания - УК-6, УК-7.
21. Двигательная активность - важнейшее условие здорового образа жизни. Гиподинамия и гипокинезия - УК-6, УК-7.
22. Объективные и субъективные факторы процесса обучения - УК-6, УК-7.
23. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния в период напряженной умственной работы - УК-6, УК-7.
24. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного дня - УК-6, УК-7.
25. Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость) - УК-6, УК-7.
26. Методические принципы физического воспитания - УК-6, УК-7.
27. Методы физического воспитания - УК-6, УК-7.
28. Средства физического воспитания - УК-6, УК-7.
29. Общая физическая подготовка. Ее цели и задачи - УК-6, УК-7.
30. Понятие о мышечной релаксации, ее значение - УК-6, УК-7.
31. Формы занятий физическими упражнениями - УК-6, УК-7.
32. Структура учебно-тренировочного занятия - УК-6, УК-7.

26. Характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих отдельные физические качества -

УК-6, УК-7.

34. Виды спорта комплексного воздействия - УК-6, УК-7.
35. Цели и задачи спортивной подготовки в избранном виде спорта - УК-6, УК-7.
36. Диагностика и самодиагностика организма. Виды диагностики, ее цели и задачи. УК-6, УК-7.
37. Врачебный контроль, его содержание и периодичность - УК-6, УК-7.
38. Самоконтроль (цели, задачи, методы) - УК-6, УК-7.
39. Субъективные и объективные показатели самоконтроля - УК-6, УК-7.
40. Профилактика травматизма - УК-6, УК-7.
41. Производственная физическая культура, ее цели и задачи - УК-6, УК-7.
42. Физическая культура и спорт в свободное время - УК-6, УК-7.

Контрольные тесты по волейболу

№	Контрольные упражнения	Оценка (баллы)									
		юноши					девушки				
		«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

6.3. Шкала оценочных средств

Уровни освоения компетенций	Критерии оценивания	Оценочные средства (кол-во баллов)
Продвинутый (75 - 100 баллов) «зачтено»	Знает отлично должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Умеет отлично поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Владеет отлично должным уровнем физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Тестовые задания (30-40 баллов) Реферат (7-10 баллов) Контрольные нормативы (вопросы для зачета) (38-50 баллов)
Базовый	Знает должный уровень физической	Тестовые задания

(50 -74 балла) – «зачтено»	подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Владеет должным уровнем физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	(20-29 баллов) Реферат (5-6 баллов) Контрольные нормативы (вопросы для зачета) (38-50 баллов)
Пороговый (35 - 49 баллов) – «зачтено»	Знает плохо должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Умеет плохо поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Владеет плохо должным уровнем физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Тестовые задания (14-19 баллов) Реферат (3-4 баллов) Контрольные нормативы (вопросы для зачета) (38-50 баллов)
Низкий (допороговый) (компетенция не сформирована) (менее 35 баллов) – «не зачтено»	Не знает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Не умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Не владеет должным уровнем физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Тестовые задания (0-13 баллов) Реферат (0-4 баллов) Контрольные нормативы (вопросы для зачета) (38-50 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 литература:

1. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/517434 (дата обращения: 28.07.2023).

2. Филиппов, С. С. Менеджмент физической культуры и спорта : учебник для вузов / С. С. Филиппов. — 5-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 249 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17218-8. — Текст : электрон-

ный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/532636 (дата обращения: 28.07.2023).

7.2. Дополнительная литература:

1. Башмак, А.Ф. Баскетбол : методические указания / А.Ф. Башмак, В.А. Мезенцева, О.А. Ишкина. — Самара : СамГАУ, 2018. — 36 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/123596
2. Захарова С.В., Мироненко В.И. Учебно-методический комплекс «Элективной дисциплины (модуля) по физической культуре и спорту. Легкая атлетика» для обучающихся по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование направленность (профиль) Дошкольное образование. – Мичуринск, 2019 г.
3. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е.В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/444895

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. Официальный сайт Министерства просвещения Российской Федерации (https://edu.gov.ru/);
8. Официальный сайт Министерства науки и высшего образования Российской Федерации (https://minobrnauki.gov.ru/

7.4. Методические указания по освоению дисциплины (модуля)

Захарова С.В., Мироненко В.И. Учебно-методический комплекс «Элективной дисциплины (модуля) по физической культуре и спорту. Волейбол» для обучающихся по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование направленность (профиль) Дошкольное образование. – Мичуринск, 2019 г.

7.5 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.

7.5.1 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)

7.5.2. 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)

7.5.3. 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/)

7.5.4. 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)
1	MicrosoftWindows, OfficeProfessional	MicrosoftCorporation	Лицензионное	-	Лицензия от 04.06.2015 № 65291651 срок действия: бессрочно
2	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
3	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
4	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
5	AcrobatReader - просмотр документов PDF, DjVU	AdobeSystems	Свободно распространяемое	-	-
6	FoxitReader - просмотр докумен-	FoxitCorporation	Свободно распространяемое	-	-

	тов PDF, DjVU				

7.5.5. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

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

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. …

7.5.7. Цифровые технологии, применяемые при изучении дисциплины

№	Цифровые технологии	Виды учебной работы, выполняемые с применением цифровой технологии	Формируемые компетенции
1.	Облачные технологии	Аудиторная и самостоятельная работа	УК-6; УК-7
2.	Нейротехнологии и искусственный интеллект	Аудиторная и самостоятельная работа	УК-6; УК-7
3.	Технологии беспроводной связи	Аудиторная и самостоятельная работа	УК-6; УК-7

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Учебные занятия с обучающимися проводятся в помещениях университета согласно расписанию.

Помещения представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.

Рабочая программа «Элективной дисциплины (модуля) по физической культуре и спорту. Волейбол» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, утвержденного приказом Минобрнауки России от 22 февраля 2018 г. № 121.

Авторы: старшие преподаватели кафедры физического воспитания:

Прокопович Е.С.

Иванов В.В.

Рецензент: заведующий кафедрой социально-гуманитарных дисциплин, кандидат педагогических наук, доцент И.В. Сидорова

Программа рассмотрена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и медико-биологических дисциплин

протокол № 7 от «*19*» *марта 2020 года.*

Программа одобрена на заседании учебно-методической комиссии Социально-педагогического института

протокол № 8 от «*13*» *апреля 2020 года.*

Программа утверждена решением учебно-методического совета университета

протокол № 8 от «*23*» *апреля 2020 года.*

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания,

протокол № *10* от *«7» июня 2021 года.*

Программа одобрена на заседании учебно-методической комиссии Социально-педагогического института

протокол № 10 от «*15» июня 2021 года.*

Программа утверждена решением учебно-методического совета университета

протокол № 10 от «*24*» *июня 2021 года.*

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания протокол № 8 от «5» апреля 2022 года

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии Социально-педагогического института Мичуринского ГАУ

протокол № 8 от «11» апреля 2022 года

Программа утверждена решением учебно-методического совета университета

протокол № 8 от «21» апреля 2022 года.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания протокол № 10 от «5» июня 2023 года

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии Социально-педагогического института Мичуринского ГАУ

протокол № 10 от «13» июня 2023 года

Программа утверждена решением учебно-методического совета университета

протокол № 10 от «22» июня 2023 года.