

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

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДЕНА
решением учебно-методического совета
университета
(протокол №8 от 23 апреля 2025 г.)

УТВЕРЖДАЮ
Председатель учебно-методического
совета университета
Р.А. Чмир
«23» апреля 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки 44.03.02 – «Психолого педагогическое образова-
ние»

Направленность (профиль) «Психология и педагогика начального образова-
ния»

Квалификация бакалавр

1. Цели освоения 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.

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), с изменениями, внесенными приказами Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 25 декабря 2014 г. № 1115н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 19 февраля 2015 г., регистрационный № 36091) и от 5 августа 2016 г. № 422н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 23 августа 2016 г., регистрационный № 43326);

01.003 Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 8 сентября 2015 г. № 613н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 24 сентября 2015 г., регистрационный № 38994).

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина (модуль) элективная дисциплина физическая культура и спорт относится к модулю «Здоровьесбережения и безопасности жизнедеятельности» Блока1. Дисциплины (модули) (Б1.О.07.07).

Для освоения дисциплины (модуля) используются знания, умения и навыки, сформированные в процессе освоения дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт», а также в ходе изучения обучающимися дисциплины (модуля) «Безопасность жизнедеятельности».

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

Освоение элективной дисциплины физическая культура и спорт направлено на формирование:

универсальных компетенций

УК-6 – способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни;

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

| Код и наименование компетенции | Код и наименование индикатора достижения 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 образования 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 | Не может понять важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и | Допускает ошибки при объяснении собственного понимания важности планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей | Достаточно успешно объясняет собственное понимание важности планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей | Уверенно объясняет собственное понимание важности планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития дея- |

| | | | | | |
|--|---|--|---|---|---|
| | тельности и требований рынка труда | требований рынка труда | тей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда | тей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда | тельности и требований рынка труда |
| | ИД-3 _{УК-6} – Демонстрирует владение приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами | Не может демонстрировать владение приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами | Допускает ошибки при демонстрации владения приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами | Достаточно успешно демонстрирует владение приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами | Уверенно демонстрирует владение приемами и техниками психической саморегуляции, 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 | Достаточно успешно объясняет собственное понимание оздоровительного, образовательного и воспитательного значения физических упражнений для организма и личности обучающихся, основ | Уверенно объясняет собственное понимание оздоровительного, образовательного и воспитательного значения физических упражнений для организма и личности обучающихся, основ организации физкультурно-оздоровительной деятельности |

| | | | | | |
|--|--|---|---|--|---|
| | | | организации физкультурно-оздоровительной деятельности | 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 подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни | Не может поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни | Допускает ошибки при поддержании должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни | Достаточно успешно поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни | Уверенно поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения 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 может использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности | Допускает ошибки при использовании основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной | Достаточно успешно использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной | Уверенно использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности |

| | | | | | |
|--|--|--|---|---|--|
| | | | профессио- нальной де- ятельности | профессио- нальной де- ятельности | |
|--|--|--|---|---|--|

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда;
- оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений для организма и личности обучающихся, основы организации физкультурно-оздоровительной деятельности;

Уметь:

- оценивание личностные ресурсы по достижению поставленных целей, управлению своим временем в процессе реализации траектории саморазвития с учетом собственных возможностей и ограничений;
- критически оценивать эффективность использования времени и других ресурсов в процессе реализации поставленных целей и задач

- оценивать личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности;

Владеть:

- приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами;
- приёмами поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни;
- 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

| Разделы, темы дисциплины (модуля) | УК-6 | УК-7 | Общее количество компетенций |
|---|------|------|------------------------------|
| <i>Раздел 1. Теоретический раздел</i> | | | |
| 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 |
| <i>Раздел 2. Практический раздел.</i> | | | |
| <i>2.1. Методико-практический раздел.</i> | | | |
| 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 |
| <i>2.2. Учебно-тренировочный раздел.</i> | | | |
| <i>Лёгкая атлетика</i> | | | |
| - бег на короткие дистанции (30м, 100м, 200м, 400м) | + | + | 2 |
| - бег на средние дистанции (800м, 1000м, 2000м, 3000м) | + | + | 2 |
| - эстафетный бег (4x100м) | + | + | 2 |
| - бег по пересеченной местности | + | + | 2 |
| - прыжок в длину с разбега; - прыжок в длину с места | + | + | 2 |
| - метание гранаты; толкание ядра | + | + | 2 |
| <i>Спортивные игры:</i> | | | |
| <i>Волейбол</i> | | | |

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

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

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

На изучение элективной дисциплины физическая культура и спорт отводится 328 академических часов, которые распределяются:

- на шесть семестров (1-6 семестры) – при очной форме обучения.
- на два семестра (1-2 семестры) – при заочной форме обучения.

4.1. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

| Вид занятий | Всего часов | Очная форма обучения, акад. часов | | | | | |
|--------------------------------------|-------------|-----------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | 1 семестр | 2 семестр | 3 семестр | 4 семестр | 5 семестр | 6 семестр |
| Общая трудоемкость дисциплины | 328 | 54 | 36 | 54 | 54 | 54 | 76 |
| Аудиторные занятия, в т.ч. | 328 | 54 | 36 | 54 | 54 | 54 | 76 |
| Учебно-тренировочные | 328 | 54 | 36 | 54 | 54 | 54 | 76 |
| Самостоятельная работа | | | | | | | |
| Утренняя гигиеническая гимнастика. | | | | | | | |
| Физические упражнения в течение дня. | | | | | | | |
| Самостоятельные тренировочные | | | | | | | |

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

| Вид занятий | Всего часов | заочная форма обучения, акад. часов | |
|--|----------------|-------------------------------------|-----------|
| | | 1 семестр | 2 семестр |
| Общая трудоемкость дисциплины | 328 | 54 | 36 |
| Аудиторные занятия, в т.ч. | 328 | 54 | 36 |
| Учебно-тренировочные | 328 | 54 | 36 |
| Самостоятельная работа | 312 | 156 | 156 |
| Утренняя гигиеническая гимнастика. | 78 | 39 | 39 |
| Физические упражнения в течении дня. | 78 | 39 | 39 |
| Самостоятельные тренировочные занятия в свободное время. | 78 | 39 | 39 |
| Написание контрольной работы | 78 | 39 | 39 |
| Контроль | 8 | 4 | 4 |
| Вид итогового контроля | зачет зачет | зачет | зачет |

4.2. Лекции

Учебным планом не предусмотрены.

4.3. Практические занятия

| № П/П | Тема практических занятий | Объем, акад. часов | | |
|-------|---|--------------------|---------|-------------------------|
| | | Форма обучения | | |
| | | Очная | Заочная | Формируемые компетенции |
| | Основная медицинская группа | | | УК-6, УК-7 |
| 1. | Элективная дисциплина «ОФП женщины» | 328 | 328 | УК-6, УК-7 |
| | 1.Инструктаж по технике безопасности | 6 | 6 | УК-6, УК-7 |
| | 2.Общефизическая подготовка. | 76 | 76 | УК-6, УК-7 |
| | 3.Специальная физическая подготовка | 60 | 60 | УК-6, УК-7 |
| | 4.Легкая атлетика | 82 | 82 | УК-6, УК-7 |
| | 5.Спортивные игры | 68 | 68 | УК-6, УК-7 |
| | 6.Контрольные нормативы | 36 | 36 | УК-6, УК-7 |
| 2. | Элективная дисциплина «ОФП мужчины» | 328 | 328 | УК-6, УК-7 |
| | 1.Инструктаж по технике безопасности | 6 | 6 | УК-6, УК-7 |
| | 2.Общефизическая подготовка. Ознакомле- | 76 | 76 | УК-6, УК-7 |

| | | | | |
|----|--|-----|-----|------------|
| | ние, обучение и овладение двигательными навыками. | | | |
| | 3.Специальная физическая подготовка (упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, прыгучести, скоростно-силовой выносливости, развитие ориентировки). | 60 | 60 | УК-6, УК-7 |
| | 4.Легкая атлетика | 50 | 50 | УК-6, УК-7 |
| | 5.Спортивные игры | 50 | 50 | УК-6, УК-7 |
| | 6.Силовая подготовка | 50 | 50 | УК-6, УК-7 |
| | 7.Контрольные нормативы | 36 | 36 | УК-6, УК-7 |
| 3. | Элективная дисциплина «пауэрлифтинг» | 328 | 328 | УК-6, УК-7 |
| | 1.Инструктаж по технике безопасности при занятиях | 6 | 6 | УК-6, УК-7 |
| | 2.Общефизическая подготовка. | 66 | 66 | УК-6, УК-7 |
| | 3.Специальная физическая подготовка | 66 | 66 | УК-6, УК-7 |
| | 4. Техническая подготовка | 120 | 120 | УК-6, УК-7 |
| | 5. Контрольные нормативы. | 36 | 36 | УК-6, УК-7 |
| 4. | Элективная дисциплина «волейбол» | 328 | 328 | УК-6, УК-7 |
| | 1.Инструктаж по технике безопасности | 6 | 6 | УК-6, УК-7 |
| | 2.Общефизическая подготовка. | 48 | 48 | УК-6, УК-7 |
| | 3.Специальная физическая подготовка | 58 | 58 | УК-6, УК-7 |
| | 4. Техническая подготовка. | 138 | 138 | УК-6, УК-7 |
| | 5. Тактическая подготовка | 42 | 42 | УК-6, УК-7 |
| | 6. Контрольные нормативы | 36 | 36 | УК-6, УК-7 |
| 5. | Элективная дисциплина «спортивное ориентирование» | 328 | 328 | УК-6, УК-7 |
| | 1.Инструктаж по технике безопасности | 6 | 6 | УК-6, УК-7 |
| | 2.Общефизическая подготовка | 48 | 48 | УК-6, УК-7 |
| | 3.Специальная физическая подготовка | 58 | 58 | УК-6, УК-7 |
| | 4. Техническая подготовка. | 138 | 138 | УК-6, УК-7 |
| | 5 Тактическая подготовка | 42 | 42 | УК-6, УК-7 |
| | 6. Контрольные нормативы | 36 | 36 | УК-6, УК-7 |
| 6. | Элективная дисциплина «плавание» | 328 | 328 | УК-6, УК-7 |
| | 1.Инструктаж по технике безопасности | 6 | 6 | УК-6, УК-7 |
| | 2.Общефизическая подготовка | 60 | 60 | УК-6, УК-7 |
| | 3.Специальная физическая подготовка | 64 | 64 | УК-6, УК-7 |
| | 4. Техническая подготовка. | 120 | 120 | УК-6, УК-7 |
| | 5 Тактическая подготовка | 48 | 48 | УК-6, УК-7 |
| | 6. Контрольные нормативы | 36 | 36 | УК-6, УК-7 |
| | Специальная медицинская группа | | | УК-6, УК-7 |
| 1. | Гимнастика. | 80 | 80 | УК-6, УК-7 |
| 2. | Легкая атлетика | 130 | 130 | УК-6, УК-7 |
| 3. | Элементы спортивных игр | 128 | 128 | УК-6, УК-7 |
| | Всего | 328 | 328 | УК-6, УК-7 |
| | Специальная медицинская группа (адаптивная физическая культура) | | | УК-6, УК-7 |
| 1. | Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды). | 120 | 120 | УК-6, УК-7 |
| 2. | Элементы различных видов спорта (адаптивные формы и виды) | 48 | 48 | УК-6, УК-7 |

| | | | | |
|----|--|-----|-----|------------|
| 3. | Подвижные игры и эстафеты (адаптивные формы и виды). | 40 | 40 | УК-6, УК-7 |
| 4. | Профилактическая гимнастика, с учетом диагноза. | 120 | 120 | УК-6, УК-7 |
| | Всего | 328 | 328 | |

4.4. Лабораторные работы

Учебным планом не предусмотрены.

4.5. Самостоятельная работа обучающихся.

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.

| Раздел дисциплины | № | Вид самостоятельной работы | Объем акад. часов |
|--------------------------------|---|----------------------------|------------------------|
| | | 1 курс | Заочная форма обучения |
| Раздел 1. Теоретический раздел | 1 | Реферат | 80 |
| | 2 | Контрольная работа | 80 |
| Раздел 2. Практический раздел. | 1 | Реферат | 80 |
| | 2 | Контрольная работа | 80 |
| Итого | | | 320 |

Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы по дисциплине:

1. 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

Курсовые работы не предусмотрены учебным планом

4.7. 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 объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной деятельности. Управление процессом самостоятельных занятий. Определение цели. Учет индивидуаль-

ных особенностей. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей. Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Определение понятия спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями. Массовый спорт. Его цели и задачи. Спорт высших достижений. Спортивная классификация, ее структура. Национальные виды спорта. Студенческий спорт. Его организационные особенности. Спорт в элективном курсе учебной дисциплины "Физическая культура". Особенности организации учебных занятий 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.

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 брусках, 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 упражнения с отягощением, изучение техники и совершенствование упражнений пауэрлифтинга (приседания, жим лежа, становой тяги), а так же изучение и совершенствование техники выполнения 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 судей 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 техники 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 вариантность 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 подготовки. 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. Проплыwanie дистанции 50 метров.

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

5. Образовательные технологии

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

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: -1.методические практикумы, консультации, собеседования -2. 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 течении дня 3. написание 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

| № 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-6, УК-7 | Темы рефератов Вопросы для зачета |
| 1.2. | Социально-биологические основы физической культуры. | | Темы рефератов Вопросы для зачета |
| 1.3. | Основы ЗОЖ обучающегося. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. | | Темы рефератов Вопросы для зачета |

| | | | |
|--------|--|------------|--------------------------------------|
| 1.4. | Спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная деятельность в вузе. | | Темы рефератов Вопросы для зачета |
| 1.5. | Рекреационная физическая культура обучающегося | УК-6, УК-7 | Темы рефератов Вопросы для зачета |
| 2 | <i>Практический раздел</i> | | |
| 2.1 | Методико-практический: | УК-6, УК-7 | |
| 2.1.1 | Основы техники безопасности на занятиях различными видами спорта. | | Темы рефератов Вопросы для зачета |
| 2.1.2 | Показатели и критерии оценки физического развития, функциональной и физической подготовленности. | | Темы рефератов Вопросы для зачета |
| 2.1.3 | Врачебный и педагогический контроль в системе физической культуры и спорта. | | Темы рефератов Вопросы для зачета |
| 2.1.4 | Первая помощь. | УК-6, УК-7 | Темы рефератов Вопросы для зачета |
| 2.1.5. | Показания и противопоказания к занятиям. | | Темы рефератов Вопросы для зачета |
| 2.1.6. | Развитие студенческого спорта высших достижений, массового спорта. | | Темы рефератов Вопросы для зачета |
| 2.2 | <i>Учебно-тренировочный раздел</i> | | |

| | | | |
|-------|---|------------|-----------------------|
| 2.2.1 | <p>Лёгкая атлетика:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег на короткие дистанции (30м, 100м, 200м, 400м); - бег на средние дистанции (800м, 1000м, 2000м, 3000м); - эстафетный бег (4*100м); - бег по пересеченной местности; - прыжок в длину с разбега; - прыжок в длину с места; - метание гранаты; толкание ядра. | УК-6, УК-7 | Контрольные нормативы |
| 2.2.2 | <p>Спортивные игры:</p> <p>Волейбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучить приемам верхней и нижней передачи мяча; - обучить нападающему удару, блоку в волейболе; - подачам мяча. <p>Баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> - стойки, перемещения, остановки, передачи; - ведение мяча правой и левой рукой; - броски одной, двумя руками с места, с хода. <p>Футбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучить передвижениям с мячом; - обучить технике приема передачи (пас); - обучить технике удара по мячу и воротам; - обучить технике приема мяча. | УК-6, УК-7 | Контрольные нормативы |
| | <p>Пауэрлифтинг</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение техники и совершенствование упражнений пауэрлифтинга - изучении и совершенствование техники выполнении дополнительных и вспомогательных упражнений в пауэрлифтинге - упражнения для развития абсолютной силы, гибкости, прыгучести, скоростно-силовой выносливости, развитие ориентировки -правила участия в соревнованиях | УК-6, УК-7 | Контрольные нормативы |
| 2.2.3 | <p>Спортивное ориентирование:</p> <ul style="list-style-type: none"> -ознакомление с условными знаками, спортивной картой - обучение приему ориентирования карты по компасу - обучение чтению и пониманию различных форм рельеф | УК-6, УК-7 | Контрольные нормативы |

| | | | |
|-------|--|------------|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> - обучение определению расстояний на местности - формирование навыка беглого чтения карты - прохождение дистанций на выносливость | | |
| 2.2.4 | Плавание: <ul style="list-style-type: none"> - изучение техники дыхания в воде - обучение техники движений ногами кролем на груди - обучение техники движений ногами кролем на спине | УК-6, УК-7 | Контрольные нормативы |
| 2.2.5 | ОФП: общая физическая подготовка: <ul style="list-style-type: none"> - упражнения с гантелями; - упражнения на тренажерах; - упражнения в парах; - упражнения со скакалками; - упражнения на гимнастической стенке | УК-6, УК-7 | Контрольные нормативы |
| 3 | Контрольный раздел | | |
| 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 |
| 2.3.3 | Зачётное тестирование. | УК-6, УК-7 | Контрольные нормативы |
| 2.3.4 | Реферат. | УК-6, УК-7 | Собеседование Темы для рефератов 15 |

6.2. Контрольные нормативы и вопросы для зачета
КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО КУРСАМ (женщины)

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

| | | | | | | |
|---|---|---|-----|-----|-----|-----|
| 4 | Прыжки с места, см | 190 | 180 | 168 | 160 | 150 |
| 5 | Прыжки с разбега, см | 365 | 350 | 325 | 310 | 300 |
| 6 | Подтягивание н/п, кол-во | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 |
| 7 | Поднимание туловища, кол-во | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 |
| 8 | Метание гранаты, м | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 |
| 9 | Теория физического воспитания по пройденному материалу | в/б, б/б, л/атлетика, лыжи, основы спортивной теории | | | | |

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО КУРСАМ (мужчины)**

| №№ | I курс | Оценка в очках | | | | |
|--------------|---|---|-------|-------|-------|-------|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Бег 100 м, с | 13,6 | 13,8 | 14,2 | 14,6 | 15,0 |
| 2 | Бег – 3000 м, мин | 12,35 | 12,45 | 13,00 | 13,30 | 13,50 |
| 3 | Лыжи 5 км, мин | 24,30 | 25,30 | 26,20 | 26,50 | 28,20 |
| 4 | Прыжки с места, см | 240 | 230 | 220 | 200 | 180 |
| 5 | Прыжки с разбега, см | 450 | 430 | 410 | 400 | 380 |
| 6 | Подтягивание, кол-во | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| 7 | Поднос ног, кол-во | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| 8 | Толкание ядра (7 кг), см | 700 | 650 | 600 | 550 | 500 |
| 9 | Теория физического воспитания по пройденному материалу | в/б, б/б, л/атлетика, лыжи, основы спортивной теории | | | | |
| II-III курсы | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Бег 100 м, с | 13,4 | 13,6 | 14,0 | 14,4 | 14,8 |
| 2 | Бег – 3000 м, мин | 12,30 | 12,40 | 12,55 | 13,20 | 13,40 |
| 3 | Лыжи 5 км, мин | 23,50 | 25,00 | 26,25 | 27,45 | 28,30 |
| 4 | Прыжки с места, см | 250 | 240 | 230 | 220 | 200 |
| 5 | Прыжки с разбега, см | 480 | 450 | 430 | 410 | 390 |
| 6 | Подтягивание, кол-во | 15 | 12 | 10 | 8 | 6 |
| 7 | Поднос ног, кол-во | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| 8 | Толкание ядра (7 кг), см | 750 | 700 | 650 | 600 | 550 |
| 9 | Теория физического воспитания по пройденному материалу | в/б, б/б, л/атлетика, лыжи, основы спортивной теории | | | | |

**КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ПО ВИДАМ СПОРТА
Обязательные контрольные тесты по лёгкой атлетике**

| 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 | 25 | 25,1- | 26- | 26,5- | 27,0- | 32,0- | 32,5- | 33,0- | 33,5- | 34,0- |

| | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| | физическая подготовка: челночный бег, сек. | | 25,9 | 26,4 | 26,9 | 27,9 | 32,4 | 32,9 | 33,4 | 33,9 | 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 |

Перечень вопросов к зачету.

1. Физическая культура. Физическая культура личности - УК-6.
2. Компоненты физической культуры - УК-6.
3. Психофизическая подготовка - УК-6.
4. Функциональная подготовленность - УК-6
5. Двигательные умения и навыки - УК-6
6. Организм человека как биологическая система, ее характерные особенности - УК-6, УК-7
7. Понятие об органе и системе органов человека - УК-6
8. Физиологические системы организма человека - УК-6
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
12. Биологические ритмы человека, их влияние на жизнедеятельность - УК-6
13. Средства физической культуры. Физиологическая классификация физических упражнений - УК-6
14. Характеристика изменений пульса и кровяного давления при мышечной деятельности. Гравитационный шок - УК-6
15. Понятие «здоровье», его содержание - УК-6
16. Образ жизни и его влияние на здоровье. Составляющие здорового образа жизни. УК-7
17. Влияние наследственности и окружающей среды на здоровье - УК-6
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
20. Гигиенические основы закаливания - УК-6
21. Двигательная активность - важнейшее условие здорового образа жизни. Гиподинамия и гипокинезия - УК-6, УК-7
22. Объективные и субъективные факторы процесса обучения - УК-6
23. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния в период напряженной умственной работы - УК-6
24. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного дня - УК-6
25. Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость)

- УК-6

- 26. Методические принципы физического воспитания - УК-6
- 27. Методы физического воспитания - УК-6
- 28. Средства физического воспитания - УК-6
- 29. Общая физическая подготовка. Ее цели и задачи - УК-6
- 30. Понятие о мышечной релаксации, ее значение - УК-6
- 31. Формы занятий физическими упражнениями - УК-6
- 32. Структура учебно-тренировочного занятия - УК-6
- 33. 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
- 35. Цели и задачи спортивной подготовки в избранном виде спорта - УК-6
- 36. Диагностика и самодиагностика организма. Виды диагностики, ее цели и задачи. УК-6
- 37. Врачебный контроль, его содержание и периодичность - УК-6
- 38. Самоконтроль (цели, задачи, методы) - УК-6, УК-7
- 39. Субъективные и объективные показатели самоконтроля - УК-6
- 40. Профилактика травматизма - УК-6
- 41. Производственная физическая культура, ее цели и задачи - УК-6
- 42. Физическая культура и спорт в свободное время - УК-6

6.3. Шкала оценочных средств

| Уровни освоения компетенций | Критерии оценивания | Оценочные средства (кол-во баллов) |
|---|--|--|
| Продвинутый (75 - 100 баллов) «зачтено» | <p>Знает - полное знание учебного материала из разных разделов дисциплины (модуля) с раскрытием сущности и области применения физической культуры и спорта обучающегося и пониманием их интегрирующей роли в процессе формирования здоровьесбережения будущих специалистов; основы формирования базовой, спортивной, оздоровительной, профессионально-прикладной.</p> <p>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.</p> <p>Владеет способностью к самоопределению, саморазвитию и самосовершенствованию в выборе средств и методов оздоровительных и спортивных технологий; высоким уровнем готов-</p> | <p>Тестовые задания (30-40 баллов)</p> <p>Рефераты (7-10 баллов)</p> <p>Сдача контрольных нормативов (вопросы для зачета) (38-50 баллов)</p> |

| | | |
|---|---|---|
| | ности к развитию в сфере физической культуры (мотивация, знания, умения, навыки и самооценка достижений) | |
| Базовый (50 -74 балла) – «зачтено» | знает основные теоретические разделы дисциплины, ориентируется в понятиях по изучаемому предмету умеет управлять и поддерживать свое физическое здоровье, применять практические умения и навыки по физической культуре в экстремальных ситуациях производственной деятельности. владеет способностью к самоопределению в выборе методов спортивных технологий, поддержанием собственного физического развития. | Тестовые задания (20-29 баллов) Рефераты (5-6 баллов) Сдача контрольных нормативов (вопросы для зачета) (25-39 баллов) |
| Пороговый (35 - 49 баллов) – «зачтено» | Знает -поверхностное знание изучаемого предмета Умеет применять практические умения и навыки по физической культуре в экстремальных ситуациях производственной деятельности Владеет средним уровнем готовности к развитию в сфере физической культуре | Тестовые задания (14-19 баллов) Рефераты (3-4 баллов) Сдача контрольных нормативов (вопросы для зачета) (18-26 баллов) |
| Низкий (допороговый) (компетенция не сформирована) (менее 35 баллов) – «не зачтено» | Знает - слабое владение терминологией, приблизительное представление о предмете. Умеет – низкое качество умений и навыков по физической культуре и не способность применять их в производственной деятельности Владеет низким уровнем готовности к развитию в сфере физической культуре | Тестовые задания (0-13 баллов) Рефераты (0-4 баллов) Сдача контрольных нормативов (вопросы для зачета) (0-17 баллов) |

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

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

7.1 Основная учебная литература

1. Письменский, И.А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И.А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. – М. : Издательство Юрайт, 2025. – 493 с. – (Серия : Бакалавр. Академический курс). – ISBN 978-5-534-00329-1. [Электронный ресурс] Режим доступа <https://biblio-online.ru/book/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22>

2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учеб. пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — М. : Издательство Юрайт, 2025. — 153 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-05852-9. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/1B3DA446-6A1E-44FA-8116-798C79A9C5BA.

7.2.Дополнительная учебная литература

1. Мелёхин, А. В. Менеджмент физической культуры и спорта : учебник для бакалавриата и магистратуры / А. В. Мелёхин. — М. : Издательство Юрайт, 2025. — 479 с. — (Серия : Бакалавр и магистр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-03037-2. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/54066786-EB52-46F6-8B44-2E761EE1B05E.

2. Никитушкин, В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта : учеб. пособие для академического бакалавриата / В. Г. Никитушкин. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2025. — 232 с. — (Серия : Бакалавр и магистр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-07632-5. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/74B0FCD0-662A-4677-AABA-1EC31DFE8C63.

3. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для академического бакалавриата / А. Е. Ловягина [и др.] ; под ред. А. Е. Ловягиной. — М. : Издательство Юрайт, 2025. — 531 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-01035-0. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/5710B85C-9645-4251-9323-07591D5F4790.

4. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : учеб. пособие для академического бакалавриата / Г. А. Ямалетдинова ; под науч. ред. И. В. Еркомайшвили. — М. : Издательство Юрайт, 2025. — 244 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-05600-6. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/7962A2E2-E6D4-498D-9F02-7AF53290A4BC.

7.3. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

- Официальный сайт Министерства просвещения Российской Федерации (<https://edu.gov.ru/>);

- Официальный сайт Министерства науки и высшего образования Российской Федерации (<https://minobrnauki.gov.ru/>)

- Сайт Управления образования и науки Тамбовской области (<http://obraz.tmbreg.ru/>)

1. Портал Министерства спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/activities/federalprograms/>.
2. Портал Департамента физической культуры и спорта г. Москвы www.mosssport.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. Захарова С.В., Мироненко В.И. Учебно-методические рекомендации по дисциплине (модулю) «Элективная дисциплина физическая культура и спорт». — Мичуринск, 2024.

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-библиотечные системы и базы данных

1. ООО «ЭБС ЛАНЬ» (<https://e.lanbook.ru/>) (договор на оказание услуг от 03.04.2024 № б/н (Сетевая электронная библиотека)
2. 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 09.04.2024 № 04-УТ/2024)
3. 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 26.04.2024 № 1901/БП22)
4. ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» (<https://urait.ru/>) (договор на оказание услуг по предоставлению доступа к образовательной платформе ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» от 07.05.2024 № 6555)
5. Электронно-библиотечная система «Вернадский» (<https://vernadsky-lib.ru>) (договор на безвозмездное использование произведений от 26.03.2020 № 14/20/25)
6. База данных НЭБ «Национальная электронная библиотека» (<https://rusneb.ru/>) (договор о подключении к НЭБ и предоставлении доступа к объектам НЭБ от 02.02.2024 № 101/НЭБ/4712-п)
7. 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 плоскочечатного 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, адаптации и сопровождения экземпляров систем КонсультантПлюс от 28.02.2025 № 12413 /13900/ЭС).
2. Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ» (договор на услуги по сопровождению от 28.02.2025 № 194-01/2025).

7.5.3. Современные профессиональные базы данных

1. База данных нормативно-правовых актов информационно-образовательной программы «Росметод» (договор от 05.09.2024 № 512/2024)
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 | Microsoft Windows, Office Professional | Microsoft Corporation | Лицензионное | - | Лицензия от 04.06.2015 № 65291651 срок действия: бессрочно |
| 2 | Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса | АО «Лаборатория Касперского» (Россия) | Лицензионное | https://reestr.digital.gov.ru/reestr/366574/?sphrase_id=415165 | Сублицензионный договор с ООО «Софттекс» от 09.12.2024 № б/н, срок действия: с 09.12.2024 по 09.12.2025 |
| 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 | Офисный пакет «Р7-Офис» (desktopная версия) | АО «Р7» | Лицензионное | https://reestr.digital.gov.ru/reestr/306668/?sphrase_id=4435041 | Контракт с ООО «Софттекс» от 24.10.2023 № 0364100000823000007 срок действия: бессрочно |
| 5 | Операционная система «Альт Образование» | ООО "Базальт свободное программное обеспечение" | Лицензионное | https://reestr.digital.gov.ru/reestr/303262/?sphrase_id=4435015 | Контракт с ООО «Софттекс» от 24.10.2023 № 0364100000823000007 срок действия: бессрочно |

| | | | | | |
|---|---|---------------------------|---------------------------|---|---|
| 6 | Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат ВУЗ» (https://docs.antiplagius.ru) | АО «Антиплагиат» (Россия) | Лицензионное | https://reestr.digital.gov.ru/reestr/303350/?sphrase_id=2698186 | Лицензионный договор с АО «Антиплагиат» от 23.05.2024 № 8151, срок действия: с 23.05.2024 по 22.05.2025 |
| 7 | Acrobat Reader - просмотр документов PDF, DjVU | Adobe Systems | Свободно распространяемое | - | - |
| 8 | Foxit Reader - просмотр документов PDF, DjVU | Foxit Corporation | Свободно распространяемое | - | - |

7.5.5. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. CDTOWiki: база знаний по цифровой трансформации <https://cdto.wiki/>
- 2.

7.5.6. Цифровые инструменты, применяемые в образовательном процессе

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

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)

| Наименование специальных* помеще- | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Перечень лицензионного программного обеспечения. |
|-----------------------------------|---|--|
|-----------------------------------|---|--|

| ний и помещений для самостоятельной работы | | Реквизиты подтверждающего документа |
|---|--|---|
| Спортивный зал (г. Мичуринск, ул. Советская, дом № 274, 10/№8) | 1. Щит баскетбольный (инв. № 41013601990, 41013601991) 2. Кондиционер LG S24LHP Neo (инв. № 41013601305, 41013601306, 41013601307) 3. Водонагреватель эл. на 30л. (инв. № 21013600228) | |
| Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (г. Мичуринск, ул. Советская, дом 274, 10/34) | 1. Комп. P4-2.66 512 mb/120 gb/3.5/dvd-r/9200 128mb/LCD17" FalconEYE 700SL/kb/mouse (инв. № 21013400237, 21013400235) 2. Комп. «P-4 2.66/512mb/120gb/3.5/9250 128mb/ LCD FalconEYE 700sl/kb/mouse» (инв. № 21013400239, 21013400240, 21013400245, 21013400244) 3. Компьютер OLDI 150KD E2160/2048/250/NF630I/LAN/DVD+RW/Audio FDD (инв. №41013401023, 4101340102, 41013401007, 41013401008, 41013401011, 41013401012, 41013401014, 41013401015) 4. Комп. Dual Core E5200 (инв. № 41013401126) 5. Коммутатор (инв. № 21013400049) 6. Доска классная 3 ств. (инв. № 41013601046) 7. Компьютер E2200/1024/250/DVD-RW/CR (инв. № 41013401093, 41013401094, 41013401095, 41013401092, 41013401091, 41013401089, 41013401087, 41013401088, 41013401086) Компьютерная техника подключена к сети «Интернет» и обеспечена доступом к ЭИОС университета | 1. Microsoft Office 2007, Microsoft Windows Vista (лицензия от 10.07.2009 № 45685146, бессрочно). 2. Microsoft Office 2003, Microsoft Windows XP (лицензия от 09.12.2004 № 18495261, бессрочно) 3. Система Консультант Плюс (договор поставки, адаптации и сопровождения экземпляров систем Консультант Плюс от 11.03.2024 № 11921 /13900/ЭС) 4. Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ» (договор на услуги по сопровождению от 15.01.2024 № 194-01/2024) |
| Помещение для самостоятельной работы (г. Мичуринск, ул. Интернациональная, д.101 - 1/210) | 1. Шкаф канцелярский (инв. № 2101062853, 2101062852) 2. Холодильник Стинол (инв. № 2101040880) 3. Принтер HP-1100 (инв. № 2101041634) 4. Принтер HP Laser Jet 1200 (инв. №1101047381) 5. Принтер Canon (инв. № 2101045032) 6. МФУ Canon i-Sensys MF 4410 (инв. № 41013400760) 7. Системный комплект: Процессор Intel Original LGA 1155 Celeron G 1610 OEM (2.6/2 Mb), монитор 20" Asus As MS202D, материнская плата Asus, вентилятор, память, жесткий диск, корпус, клавиатура, мышь (инв. № 21013400429) 8. Ноутбук Hewlett Packard Pavilion 15-e006sr (D9X28EA) (инв. №21013400617) 9. Доска классная+маркер (инв. № 1101063872) 10. Компьютер (инв. №41013401070) 11. Компьютер (инв. №41013401082) 12. Компьютер Celeron E 3300 (инв. № 2101045217, 1101047398) 13. Компьютер Dual Core (инв. № 2101045268) 14. Компьютер OLDI 310 КД (инв. № 2101045044) 15. Копировальный аппарат Kyocera Mita TASKalfa 180 (инв. № 21013400369) | 1. Microsoft Windows 7 (лицензия от 31.12.2013 № 49413124, бессрочно). 2. Microsoft Office 2010 (лицензия от 04.06.2015 № 65291658, бессрочно). 3. Система Консультант Плюс (договор поставки, адаптации и сопровождения экземпляров систем Консультант Плюс от 11.03.2024 № 11921 /13900/ЭС) 4. Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ» (договор на услуги по сопровождению от 15.01.2024 № 194-01/2024) 5. Программное обеспечение «Антиплагиат. ВУЗ» (лицензионный договор от 21.03.2018 №193, бессрочно; лицензионный договор от 10.05.2018 №193-1, бессрочно). |

| | | |
|--|--|--|
| | Компьютерная техника подключена в сети «Интернет» и обеспечена доступом к ЭИОС университета. | |
| Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования (г. Мичуринск, ул. Советская, дом № 274, 10/14) | 1. Стенд р. 130х140 (инв. № 41013601439, 41013601440) 2. ДП 50 рад метр рентгенометр (инв. № 41013401399) 3. Диапроектор «Лети-60м» (инв. № 41013401400) 4. Диапроектор «Диана» (инв. № 41013401402) 5. Тренаж «Максим 11-01» (инв. № 41013401408) 6. Телевизор Jvc-21 (инв. № 41013401410) 7. Кондиционер LG S12 LHM (инв. № 41013601150) 8. Велоэргометр ВЭ-05 «Ритм» (инв. № 41013401374) 9. Шкаф лабораторный (инв. №1101043255) 10. Шкаф ЛМФ-710-1 (инв. № 1101061075) 11. Шкаф ЛМФ-730-8 (инв. № 1101061069) 12. Двойной вытяжной шкаф (инв. № 1101044761) 13. Стол 2-х тумбовый (инв. № 1101044718) | |

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование (уровень бакалавриата), утвержденного приказом № 122 от 22.02.2018 года.

Авторы: старшие преподаватели кафедры физического воспитания:

Прокопович Е.С.

Иванов В.В.

Рецензенты:

Заведующий кафедрой физического воспитания:

Буздалин П.В.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания
протокол № 3 от «5» апреля 2019 г.

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

протокол № 8 от «08» апреля 2019 года.

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

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания
протокол № 8 от «7» апреля 2020 г.

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 № 11 от «02» июня 2020 года.

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

протокол № 10 от «08» июня 2020 года.

Программа утверждена решением учебно-методического совета университета
протокол № 10 от «25» июня 2020 года.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физической культуры
протокол № 8 от «22» *марта 2021 года.*

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

протокол № 8 от «12» *апреля 2021 года.*

Программа утверждена решением учебно-методического совета университета
протокол № 8 от «22» *апреля 2021 года*

Программа рассмотрена на заседании кафедры физической культуры
протокол № 8 от «05» апреля 2022 года.

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

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 физической культуры
протокол № 10 от «05» июня 2023 года.

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

протокол №10 от «13» июня 2023 года,

Программа утверждена решением учебно-методического совета университета
протокол № 10 от «22» июня 2023 года.

Программа рассмотрена на заседании кафедры педагогики и психологии
протокол № 9 от «16» апреля 2024 года.

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

протокол № 9 от «13» мая 2024 года.

Программа утверждена решением учебно-методического совета университета
протокол № 9 от «23» мая 2024 года.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания
протокол № 8 от «7» апреля 2025 года.

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

протокол № 8 от «8» апреля 2025 года.

Программа утверждена решением учебно-методического совета университета
протокол № 8 от «23» апреля 2025 года.

Оригинал документа хранится на кафедре педагогики и психологии.