


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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И
СПОРТ**

Направление подготовки - 20.03.01 Техносферная безопасность

Направленность (профиль) - Безопасность технологических процессов
и производств

Квалификация - бакалавр

1. Цели освоения дисциплины

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.

Профессиональная деятельность выпускников, освоивших программу бакалавриата по направлению подготовки 20.03.01 - Техносферная безопасность, соответствует следующему профессиональному стандарту: 40. 177 - Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 31 октября 2016 г. № 591н "Об утверждении профессионального стандарта "Специалист по экологической безопасности (в промышленности)"

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Согласно учебному плану по направлению подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность дисциплина " Элективная дисциплина физическая культура и спорт" является дисциплиной вариативной части (Б1. В.19).

Материал дисциплины основывается на опорных знаниях, умениях и навыках таких дисциплин, как: «Физическая культура и спорт», «Русский язык и культура речи», «Информатика», «История». Служит базой для освоения таких дисциплин: «Производственная санитария и гигиена труда», «Психология и педагогика», «Философия», «Химия».

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

В результате изучения дисциплины обучающийся должен освоить функции:

Трудовая функция - Проведение технических испытаний оборудования, обеспечивающего экологическую безопасность организации, и определение эффективности работы оборудования А/03.5

Трудовые действия -Изучение работы и испытание оборудования, обеспечивающего экологическую безопасность организации

Освоение дисциплины направлено на формирование компетенций:

ОК-1	владением компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры)
ОК-8	способностью работать самостоятельно
ПК-1	способностью принимать участие в инженерных разработках среднего уровня сложности в составе коллектива

Планируемые результаты обучения* (показатели освоения компетенции)	Критерии оценивания результатов обучения			
	Низкий (допороговый) компетенция не сформирована	Пороговый	Базовый	Продвинутый
ОК-1 ЗНАТЬ: основные характеристики и элементы физической культуры, нормы здорового образа жизни.	Допускает существенные ошибки и обладает фрагментарным и знаниями в основных характеристиках и элементах физической культуры, нормах здорового образа жизни.	Частичное знание основных характеристиках и элементах физической культуры, норм здорового образа жизни.	Успешное, но не систематическое знание основных характеристик и элементов физической культуры, норм здорового образа жизни.	Полностью успешное знание основных характеристик и элементов физической культуры, норм здорового образа
УМЕТЬ: оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим, соблюдать нормы здорового образа жизни.	Полное отсутствие либо фрагментарное умение оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим, соблюдать нормы здорового образа жизни.	Частично освоенное умение оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим, соблюдать нормы здорового образа жизни.	В целом успешное, но не систематически проявляющееся умение оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим, соблюдать нормы здорового образа жизни.	Полностью успешное умение оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим, соблюдать нормы здорового образа жизни.

<p>ВЛАДЕТЬ: приемами и способами использования средств защиты; навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня сохранения здоровья и физической подготовленности.</p>	<p>Фрагментарное применение приемов и способов использования средств защиты; навыков и средств самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня сохранения здоровья и физической подготовленности.</p>	<p>Частичное применение приемов и способов использования средств защиты; навыков и средств самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня сохранения здоровья и физической подготовленности.</p>	<p>Успешное, но не систематическое применение приемов и способов использования средств защиты; навыков и средств самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня сохранения здоровья и физической подготовленности.</p>	<p>Полностью успешное применение приемов и способов использования средств защиты; навыков и средств самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня сохранения здоровья и физической подготовленности.</p>
<p>ОК-8 ЗНАТЬ: основные лексические единицы и грамматические явления, позволяющие получать информацию и общаться на базовом уровне; принципы сохранения здорового образа жизни.</p>	<p>Допускает существенные ошибки и обладает фрагментарными знаниями в основных лексических единицах и грамматических явлениях, позволяющих получать информацию и общаться на базовом уровне; принципах сохранения здорового образа жизни.</p>	<p>Частичное знание в основных лексических единицах и грамматических явлениях, позволяющих получать информацию и общаться на базовом уровне; принципах сохранения здорового образа жизни.</p>	<p>Успешное, но не систематическое знание в основных лексических единицах и грамматических явлениях, позволяющих получать информацию и общаться на базовом уровне; принципах сохранения здорового образа жизни.</p>	<p>Полностью успешное знание в основных лексических единицах и грамматических явлениях, позволяющих получать информацию и общаться на базовом уровне; принципах сохранения здорового образа жизни.</p>
<p>УМЕТЬ: воспринимать на слух и понимать основное содержание текстов, относящихся к различным типам речи;</p>	<p>Полное отсутствие либо фрагментарное умение воспринимать на слух и понимать основное содержание текстов,</p>	<p>Частично освоенное умение воспринимать на слух и понимать основное содержание текстов, относящихся к</p>	<p>В целом успешное, но не систематически проявляющееся умение воспринимать на слух и понимать основное содержание</p>	<p>Полностью успешное умение воспринимать на слух и понимать основное содержание текстов, относящихся к</p>

наглядно интерпретировать полученные результаты с использованием современных программных средств общего назначения; применять элементы здорового образа жизни для сохранения и укрепления здоровья.	относящихся к различным типам речи; наглядно интерпретировать полученные результаты с использованием современных программных средств общего назначения; применять элементы здорового образа жизни для сохранения и укрепления здоровья.	различным типам речи; наглядно интерпретировать полученные результаты с использованием современных программных средств общего назначения; применять элементы здорового образа жизни для сохранения и укрепления здоровья.	текстов, относящихся к различным типам речи; наглядно интерпретировать полученные результаты с использованием современных программных средств общего назначения; применять элементы здорового образа жизни для сохранения и укрепления здоровья.	различным типам речи; наглядно интерпретировать полученные результаты с использованием современных программных средств общего назначения; применять элементы здорового образа жизни для сохранения и укрепления здоровья.
ВЛАДЕТЬ: иностранным языком для осуществления межличностного взаимодействия в рамках базовых тем бытовой и профессионально-ориентированной коммуникации; методиками использования закаливающих факторов для сохранения и укрепления здоровья.	Фрагментарное владение иностранным языком для осуществления межличностного взаимодействия в рамках базовых тем бытовой и профессионально-ориентированной коммуникации; методиками использования закаливающих факторов для сохранения и укрепления здоровья.	Частичное владение иностранным языком для осуществления межличностного взаимодействия в рамках базовых тем бытовой и профессионально-ориентированной коммуникации; методиками использования закаливающих факторов для сохранения и укрепления здоровья.	Успешное, но не систематическое владение иностранным языком для осуществления межличностного взаимодействия в рамках базовых тем бытовой и профессионально-ориентированной коммуникации; методиками использования закаливающих факторов для сохранения и укрепления здоровья.	Полностью успешное владение иностранным языком для осуществления межличностного взаимодействия в рамках базовых тем бытовой и профессионально-ориентированной коммуникации; методиками использования закаливающих факторов для сохранения и укрепления здоровья.
ПК-1 ЗНАТЬ: использование компьютерных программ с целью разработки	Допускает существенные ошибки и обладает фрагментарным и знаниями в использовании компьютерных	Частичное знание в использовании компьютерных программ с целью разработки соответствующе	Успешное, но не систематическое знание в использовании компьютерных программ с целью	Полностью успешное знание в использовании компьютерных программ с целью разработки

<p>соответствующей проектно-конструкторской документации в области техносферной безопасности; основные виды проектно-конструкторской документации на стадиях разработки проекта (чертеж общего вида сборочной единицы, сборочный чертеж, спецификация, чертежи деталей) и правила их оформления с соблюдением стандартов; принципы работы современных механизмов и машин, их взаимодействие в машине; принципы нормирования точности и обеспечения взаимозаменяемости деталей и сборочных единиц; организацию деятельности сил и средств по предупреждению и ликвидации ЧС; характеристики технических систем,</p>	<p>программ с целью разработки соответствующей проектно-конструкторской документации в области техносферной безопасности; основные виды проектно-конструкторской документации на стадиях разработки проекта (чертеж общего вида сборочной единицы, сборочный чертеж, спецификация, чертежи деталей) и правила их оформления с соблюдением стандартов; принципы работы современных механизмов и машин, их взаимодействие в машине; принципы нормирования точности и обеспечения взаимозаменяемости деталей и сборочных единиц; организацию деятельности сил и средств по предупреждению и ликвидации ЧС; характеристики технических систем</p>	<p>й проектно-конструкторской документации в области техносферной безопасности; основные виды проектно-конструкторской документации на стадиях разработки проекта (чертеж общего вида сборочной единицы, сборочный чертеж, спецификация, чертежи деталей) и правила их оформления с соблюдением стандартов; принципы работы современных механизмов и машин, их взаимодействие в машине; принципы нормирования точности и обеспечения взаимозаменяемости деталей и сборочных единиц; организацию деятельности сил и средств по предупреждению и ликвидации ЧС; характеристики технических систем, используемые в теории надежности.</p>	<p>разработки соответствующей проектно-конструкторской документации в области техносферной безопасности; основные виды проектно-конструкторской документации на стадиях разработки проекта (чертеж общего вида сборочной единицы, сборочный чертеж, спецификация, чертежи деталей) и правила их оформления с соблюдением стандартов; принципы работы современных механизмов и машин, их взаимодействие в машине; принципы нормирования точности и обеспечения взаимозаменяемости деталей и сборочных единиц; организацию деятельности сил и средств по предупреждению и ликвидации ЧС; характеристики технических систем,</p>	<p>соответствующей проектно-конструкторской документации в области техносферной безопасности; основные виды проектно-конструкторской документации на стадиях разработки проекта (чертеж общего вида сборочной единицы, сборочный чертеж, спецификация, чертежи деталей) и правила их оформления с соблюдением стандартов; принципы работы современных механизмов и машин, их взаимодействие в машине; принципы нормирования точности и обеспечения взаимозаменяемости деталей и сборочных единиц; организацию деятельности сил и средств по предупреждению и ликвидации ЧС; характеристики технических систем, используемые в</p>
--	---	--	---	---

используемые в теории надежности.	систем, используемые в теории надежности.		используемые в теории надежности.	теории надежности.
<p>УМЕТЬ: осуществлять анализ эффективности методов и оборудования; разрабатывать новые виды систем защиты человека и среды обитания с использованием графической документации; выполнять чертежи в соответствии со стандартными правилами их оформления и свободно читать их.; находить оптимальные параметры отдельных механизмов по заданным кинематическим и динамическим свойствам; выбирать средства измерений для контроля качества продукции и технологических процессов; идентифицировать производственные опасности, травмоопасные факторы и</p>	<p>Полное отсутствие либо фрагментарное умение осуществлять анализ эффективности методов и оборудования; разрабатывать новые виды систем защиты человека и среды обитания с использованием графической документации; выполнять чертежи в соответствии со стандартными правилами их оформления и свободно читать их.; находить оптимальные параметры отдельных механизмов по заданным кинематическим и динамическим свойствам; выбирать средства измерений для контроля качества продукции и технологических процессов; идентифицировать производственные опасности, травмоопасные</p>	<p>Частично освоенное умение осуществлять анализ эффективности методов и оборудования; разрабатывать новые виды систем защиты человека и среды обитания с использованием графической документации; выполнять чертежи в соответствии со стандартными правилами их оформления и свободно читать их.; находить оптимальные параметры отдельных механизмов по заданным кинематическим и динамическим свойствам; выбирать средства измерений для контроля качества продукции и технологических процессов; идентифицировать производственные опасности, травмоопасные факторы и</p>	<p>В целом успешное, но не систематически проявляющееся умение осуществлять анализ эффективности методов и оборудования; разрабатывать новые виды систем защиты человека и среды обитания с использованием графической документации; выполнять чертежи в соответствии со стандартными правилами их оформления и свободно читать их.; находить оптимальные параметры отдельных механизмов по заданным кинематическим и динамическим свойствам; выбирать средства измерений для контроля качества продукции и технологических процессов; идентифицировать</p>	<p>Полностью успешное умение осуществлять анализ эффективности методов и оборудования; разрабатывать новые виды систем защиты человека и среды обитания с использованием графической документации; выполнять чертежи в соответствии со стандартными правилами их оформления и свободно читать их.; находить оптимальные параметры отдельных механизмов по заданным кинематическим и динамическим свойствам; выбирать средства измерений для контроля качества продукции и технологических процессов; идентифицировать производственные опасности,</p>

<p>опасные производственные объекты; производить количественную оценку надежности элементов технических систем;</p>	<p>факторы и опасные производственные объекты; производить количественную оценку надежности элементов технических систем;</p>	<p>опасные производственные объекты; производить количественную оценку надежности элементов технических систем;</p>	<p>производственные опасности, травмоопасные факторы и опасные производственные объекты; производить количественную оценку надежности элементов технических систем;</p>	<p>травмоопасные факторы и опасные производственные объекты; производить количественную оценку надежности элементов технических систем;</p>
<p>ВЛАДЕТЬ: навыками разработки и анализа графической документации, методами описания и представления в сфере профессиональной деятельности; навыками логического мышления, позволяющими грамотно пользоваться языком чертежа; основными методами проектирования и исследования типовых плоских и пространственных механизмов по заданным кинематическим характеристикам; навыками работы с контрольно-измерительным</p>	<p>Фрагментарное применение навыков разработки и анализа графической документации, методами описания и представления в сфере профессиональной деятельности; навыками логического мышления, позволяющими грамотно пользоваться языком чертежа; основными методами проектирования и исследования типовых плоских и пространственных механизмов по заданным кинематическим характеристикам; навыками работы с контрольно-измерительным</p>	<p>Частичное применение навыков разработки и анализа графической документации, методами описания и представления в сфере профессиональной деятельности; навыками логического мышления, позволяющими грамотно пользоваться языком чертежа; основными методами проектирования и исследования типовых плоских и пространственных механизмов по заданным кинематическим характеристикам; навыками работы с контрольно-измерительным</p>	<p>Успешное, но не систематическое применение навыков разработки и анализа графической документации, методами описания и представления в сфере профессиональной деятельности; навыками логического мышления, позволяющими грамотно пользоваться языком чертежа; основными методами проектирования и исследования типовых плоских и пространственных механизмов по заданным кинематическим характеристикам; навыками</p>	<p>Полностью успешное применение навыков разработки и анализа графической документации, методами описания и представления в сфере профессиональной деятельности; навыками логического мышления, позволяющими грамотно пользоваться языком чертежа; основными методами проектирования и исследования типовых плоских и пространственных механизмов по заданным кинематическим характеристикам; навыками работы с</p>

и инструментами; методиками анализа и прогнозирования производственного травматизма, расследования производственного травматизма, а также уровня травмобезопасности рабочего места; методиками по осуществлению идентификации и проведению анализа ЧС на опасных производственных объектах; грамотно оценивать техногенный риск, заложенный в представленные на экспертизу проект.	инструментами; методиками анализа и прогнозирования производственного травматизма, расследования производственного травматизма, а также уровня травмобезопасности рабочего места; методиками по осуществлению идентификации и проведению анализа ЧС на опасных производственных объектах; грамотно оценивать техногенный риск, заложенный в представленные на экспертизу проект.	инструментами; методиками анализа и прогнозирования производственного травматизма, расследования производственного травматизма, а также уровня травмобезопасности рабочего места; методиками по осуществлению идентификации и проведению анализа ЧС на опасных производственных объектах; грамотно оценивать техногенный риск, заложенный в представленные на экспертизу проект.	работы с контрольно-измерительным и инструментами; методиками анализа и прогнозирования производственного травматизма, расследования производственного травматизма, а также уровня травмобезопасности рабочего места; методиками по осуществлению идентификации и проведению анализа ЧС на опасных производственных объектах; грамотно оценивать техногенный риск, заложенный в представленные на экспертизу проект..	контрольно-измерительным и инструментами; методиками анализа и прогнозирования производственного травматизма, расследования производственного травматизма, а также уровня травмобезопасности рабочего места; методиками по осуществлению идентификации и проведению анализа ЧС на опасных производственных объектах; грамотно оценивать техногенный риск, заложенный в представленные на экспертизу проект.
--	--	--	---	---

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

- основные понятия о физической культуре и спорте человека и общества, ее истории и роли в формировании здорового образа жизни;
 - особенности воздействия на организм условий и характера различных видов профессионального труда и понимать важность поддержания высокого уровня физического и психического здоровья;
 - социально-психологические основы физического развития и воспитания личности
- уметь:
- управлять своим физическим здоровьем и применять высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии;
 - самостоятельно заниматься различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами и применять свои навыки для организации коллективных занятий и соревнований;

- воспитывать индивидуально-психологические и социально-психологические свойства личности и применять средства спортивных состязаний;
- готовность применять практические умения и навыки по физической культуре и спорту в экстремальных ситуациях производственной деятельности;
- владеть:
 - способностью к самоопределению, саморазвитию и самосовершенствованию в выборе средств и методов оздоровительных и спортивных технологий;
 - высоким уровнем готовности к развитию в сфере физической культуры и спорта (мотивация, знания, умения, навыки и самооценка достижений);
 - навыками сохранения и поддержания здоровья в коллективе в процессе инженерных разработок среднего уровня сложности,
 - технологией мониторинга собственного физического развития, функционального состояния систем организма, физической и психической работоспособности;
 - способностью передавать систему формирования индивидуальной здоровьесберегающей жизнедеятельности.

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

Разделы, темы дисциплины (модуля)	ОК-1	ОК-8	ПК-1	Общее количество компетенций
<i>Раздел 1. Теоретический раздел</i>				
1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.	+	+	+	3
1.2. Социально-биологические основы физической культуры.	+	+	+	3
1.3. Основы ЗОЖ обучающегося. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.	+	+	+	3
1.4. Спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная деятельность в вузе.	+	+	+	3
1.5. Рекреационная физическая культура обучающегося.	+	+	+	3
<i>Раздел 2. Практический раздел.</i>				
2.1. Методико-практический раздел.				
2.1.1. Основы техники безопасности на занятиях различными видами спорта.	+	+	+	3
2.1.2. Показатели и критерии оценки физического развития, функциональной и	+	+	+	3

физической подготовленности.				
2.1.3. Врачебный и педагогический контроль в системе физической культуры и спорта.	+	+	+	3
2.1.4. Первая помощь.	+	+	+	3
2.1.5. Показания и противопоказания к занятиям.	+	+	+	3
2.1.6. Развитие студенческого спорта высших достижений, массового спорта.	+	+	+	3
2.2. Учебно-тренировочный раздел.				
<i>Лёгкая атлетика</i>				
- бег на короткие дистанции (30м, 100м, 200м, 400м)	+	+	+	3
-бег на средние дистанции (800м, 1000м, 2000м, 3000м)	+	+	+	3
- эстафетный бег (4x100м)	+	+	+	3
- бег по пересеченной местности	+	+	+	3
- прыжок в длину с разбега; - прыжок в длину с места	+	+	+	3
- метание гранаты; толкание ядра	+	+	+	3
<i>Спортивные игры:</i>				
<i>Волейбол</i>				
- приемы верхней и нижней передачи мяча	+	+	+	3
- нападающий удар, блок в волейболе	+	+	+	3
- подачи мяча	+	+	+	3
<i>Баскетбол</i>				
- стойки, перемещения, остановки, передачи	+	+	+	3
- ведение мяча правой и левой рукой	+	+	+	3
- броски одной, двумя руками, руками с места, с хода	+	+	+	3
<i>Футбол</i>				
- передвижения с мячом	+	+	+	3
- техника приема мяча передачи (пас)	+	+	+	3
- обучить технике удара по мячу и воротам	+	+	+	3
<i>Настольный теннис</i>				

- индивидуальные технические приемы игры, исходные положения (стойки), способы держания ракетки, передвижения; стратегии и тактика в индивидуальной и парной игре	+	+	+	3
-правила участия в соревнованиях	+	+	+	3
<i>Лыжная подготовка</i>				
- попеременный двухшажный ход	+	+	+	3
- одновременный безшажный ход	+	+	+	3
- подъем	+	+	+	3
-способы хода: «елочка», «полуелочка», «скользящий шаг»	+	+	+	3
-спуск на лыжах	+	+	+	3
- прохождение дистанций на выносливость	+	+	+	3
<i>Акробатика, гимнастика</i>				
- кувырки	+	+	+	3
- стойки	+	+	+	3
- равновесия	+	+	+	3
<i>Общая физическая подготовка:</i>				
- упражнения с гантелями, - упражнения на тренажерах	+	+	+	3
- упражнения в парах;	+	+	+	3
- упражнения со скакалками;	+	+	+	3
- упражнения на гимнастической стенке	+	+	+	3
<i>Раздел .3. Контрольный раздел:</i>				
Врачебно-педагогический контроль.	+	+	+	3
Промежуточная аттестация по пройденному материалу	+	+	+	3
Зачётное тестирование	+	+	+	3
Реферат	+	+	+	3

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 9 зачетных единиц, 328 академических часов.

4.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид занятий	Количество ак. часов							по заочной форме обучения, 2 курс
	по очной форме обучения							
	Итого	2 сем.	3 сем.	4 сем.	5 сем.	6 сем.		
Общая трудоемкость дисциплины (модуля)	328	68	68	68	68	56	328	
Контактная работа обучающихся с преподавателем	328	68	68	68	68	56	4	
Аудиторные занятия, из них	328	68	68	68	68	56	4	
практические занятия	328	68	68	68	68	56	4	
Самостоятельная работа:	-	-	-	-	-	-	320	
утренняя гигиеническая гимнастика							80	
физические упражнения в течение дня							140	
самостоятельные тренировочные занятия в свободное время							80	
выполнение индивидуальных заданий							20	
Контроль	-	-	-	-	-	-	4	
Вид итогового контроля	зачет						зачет	

4.2. Лекции не предусмотрены

4.2. Практические занятия

№ раздела	Наименование занятия	Всего ак. часов		Формируемые компетенции
		по очной форме обучения	по заочной форме обучения	
1.	<i>Легкая атлетика</i>			
	- бег на короткие дистанции (30м, 100м, 200м, 400м)	50	1	ОК – 6, ОК – 8, ПК-1
	- бег на средние дистанции (800м, 1000м, 2000м, 3000м)			
	- эстафетный бег (4x100м);			
	- бег по пересеченной местности			
	- прыжок в длину с разбега			
	- прыжок в длину с места			
- метание гранаты; толкание ядра				
2.	<i>Спортивные игры</i>			
		<i>Волейбол:</i>		
	приемы верхней и нижней передачи мяча	50		ОК – 6, ОК – 8, ПК-1

	нападающий удар, блок в волейболе		1	
	подачи мяча			
<i>Баскетбол</i>				
	-стойки, перемещения, - остановки, передачи			
	-ведение мяча правой и левой рукой, броски одной, двумя руками с места, с хода	50	1	ОК – 1 ОК – 8, ПК-1
<i>Футбол</i>				
	-передвижениям с мячом; -техника приема передачи (пас) - техника удара по мячу и воротам - техника приема мяча	50	1	ОК – 1 ОК – 8, ПК-1
<i>Настольный теннис</i>				
3.	- индивидуальные технические приемы игры, исходные положения (стойки), способы держания ракетки, передвижения; -стратегии и тактика в индивидуальной и парной игре; -правила участия в соревнованиях	50		ОК – 1 ОК – 8, ПК-1
<i>Лыжная подготовка</i>				
	- попеременный двухшажный ход			
	- одновременный безшажный ход			
4.	- подъем способами «елочка», «полуелочка», «скользящим шагом»; - обучить технике спусков на лыжах; - прохождение дистанций на выносливость	50		ОК – 1 ОК – 8, ПК-1
<i>Акробатика, гимнастика</i>				
5.	- кувырки - стойки - равновесия	28		ОК – 1 ОК – 8, ПК-1
<i>Общая физическая подготовка (ОФП)</i>				
	- упражнения с гантелями;			
	- упражнения на тренажерах;			
	- упражнения в парах;			
6.	- упражнения со скакалками;	50		ОК – 1 ОК – 8, ПК-1
	- упражнения на гимнастической стенке			
ИТОГО		328	4	

.4. Лабораторные работы не предусмотрены

4.5. Самостоятельная работа обучающихся

Раздел дисциплины (модуля)	№	Вид самостоятельной работы	Объем в акад. часах
Практический раздел	1	Утренняя гигиеническая гимнастика	80
	2	Физические упражнения в течение дня	140
	3	Самостоятельные тренировочные занятия в свободное время	80
	4	Выполнение индивидуальных заданий	20
Итого			320

Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

1. Щербаков С.Ю., Куденко В.Б., Методические рекомендации для обучающихся студентов инженерного института по организации самостоятельной работы по направлениям бакалавриата и магистратуры (протоколом заседания учебно-методического совета университета № 2 «22» октября 2015 г.) Мичуринск

4.6 Выполнение контрольной работы, обучающимися по заочной форме обучения

Целью контрольной работы по элективной дисциплине «Физическая культура и спорт» является рассмотрение теоретических знаний в области физической культуры и спорта по формированию различных жизненно важных двигательных умений и навыков; формированию спортивных двигательных умений и навыков; приобретению базовых знаний научно-практического характера. Контрольная работа должна: выполняться на стандартных листах формата А 4, иметь титульный лист, план работы с нумерацией страниц в соответствии с его пунктами, введение, текст самой работы, заключение, список литературы, использованной при написании, приложения, если таковые имеются, быть сдана на кафедру не менее чем за 14 дней до начала сессии.

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

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

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

Список литературы должен содержать не менее 3 источников, на которые в тексте работы в обязательном порядке должны содержаться ссылки. Текст без ссылок и списка литературы не проверяется и не рецензируется.

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

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

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

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

Выбор варианта контрольной работы осуществляется по первой букве фамилии обучающегося:

Контрольная работа № 1: А, Д, И

Контрольная работа № 2: Б, Е, К, Ч

Контрольная работа № 3: В, Ж, Л, Э

Контрольная работа № 4: М, Р, Ш

Контрольная работа № 5: З, Н, Т, Х

Контрольная работа № 6: О, С, Ц, Я.

Контрольная работа № 7: П, У, Ф

Контрольная работа № 8: Г, Щ, Ю

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

Темы контрольных работ

1. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.

2. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

3. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое.

4. Биологические ритмы и работоспособность.

5. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.

6. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.

7. Влияние физических нагрузок на физиологические системы организма.

8. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

9. Обмен веществ и энергии, кровь и кровообращение, сердце и сердечно-сосудистая система, дыхательная система, опорно-двигательный аппарат (костная система, суставы, мышечная система), органы пищеварения и выделения, сенсорные системы, железы внутренней секреции, нервная система.

10. Влияние образа жизни на здоровье и условий окружающей среды на здоровье.

11. Составляющие здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учёт экологии окружающей среды, культура межличностного общения, психофизическая саморегуляция.

12. Методические принципы физического воспитания. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип систематичности. Принцип динамичности (постепенное усиление развивающих факторов).

13. Воспитание физические качества. Воспитание выносливости, силы, быстроты, ловкости (координации движений), гибкости.

14. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.

15. Формы занятий физическими упражнениями. Урочные формы занятий. Неурочные формы занятий: индивидуальные самостоятельные занятия, самодеятельные групповые занятия, специализированные формы занятий (спортивные соревнования, физкультурные праздники и др.).
16. Цели и задачи ОФП.
17. Специальная физическая подготовка.
18. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.
19. Спортивная подготовка. Цели и задачи спортивной подготовки.
20. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
21. Управление процессом самостоятельных занятий. Определение цели. Учёт индивидуальных особенностей. Предварительный, текущий и итоговый учёт тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов.
22. Массовый спорт. Спорт высших достижений. Спортивная классификация, её структура. Национальные виды спорта. Студенческий спорт.
23. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений.
24. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность.
25. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля.
26. Самоконтроль, его цель и задачи.
27. Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля. Дневник самоконтроля.
28. Методы стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
29. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
30. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста.

4.7. Содержание разделов дисциплины (модуля)

Раздел 1. Теоретический раздел

1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.

а) Физическая культура и спорт как социальные феномены.

Физическая культура-часть общечеловеческой культуры. Спорт-явление культурной жизни. Компоненты физической культуры.

б) Физическая культура в структуре профессионального образования.

Физическая культура обучающегося. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья обучающихся, их физического и спортивного совершенствования.

в) Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.

Гуманитарная значимость физической культуры. Ценностные ориентации и отношение обучающихся к физической культуре.

1.2. Социально-биологические основы физической культуры.

а) Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма. Функциональные системы организма.

б) Внешняя среда и её воздействие на организм и жизнедеятельность человека. (Внешняя среда. Природные социально-экологические факторы и их влияние на организм.)

в) Утомление при физической и умственной работе

1.3. Основы ЗОЖ обучающегося. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.

а) Понятие «здоровье», его содержание и критерии

б) Образ жизни обучающихся и его влияние на здоровье.

в) ЗОЖ обучающегося.

г) Влияние окружающей среды на здоровье.

д) Содержательные характеристики составляющих ЗОЖ.

1.4. Спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная деятельность в вузе

Основы спортивной тренировки обучающихся в избранных видах спорта: ОФП и СФП. Мотивация к самоопределению, саморазвитию и самосовершенствованию в спортивной деятельности. Формирования готовности у обучающихся к участию в соревновательной деятельности.

1.5. Рекреационная физическая культура обучающегося

Рекреационная физическая культура: сущность и структура. Цель, задачи рекреационной физической культуры в вузе. Самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Раздел 2. Практический раздел

2.1. Методико-практический

2.1.1. Основы техники безопасности на занятиях различными видами спорта.

2.1.2. Показатели и критерии оценки физического развития, функциональной и физической подготовленности.

2.1.3. Врачебный и педагогический контроль в системе физической культуры и спорта.

2.1.4. Первая помощь.

2.1.5. Показания и противопоказания к занятиям.

2.1.6. Развитие студенческого спорта высших достижений, массового спорта.

2.3. Учебно-тренировочный

1. Легкая атлетика:

- 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.

2. Спортивные игры:

1) Волейбол:

- обучить приемам верхней и нижней передачи мяча;

- обучить нападающему удару, блоку в волейболе;

- подачам мяча.

2) Баскетбол:

- стойки, перемещения, остановки, передачи;

- ведение мяча правой и левой рукой;

- броски одной, двумя руками с места, с хода.

3) Футбол:

- обучить передвижениям с мячом;

- обучить технике приема передачи (пас);

- обучить технике удара по мячу и воротам;

- обучить технике приема мяча.

- 4) настольный теннис
 -обучение (совершенствование) индивидуальным техническим приемам игры, исходным положениям (стойки), способам держания ракетки, передвижениям; стратегии и тактика в индивидуальной и парной игре;
 -правила участия в соревнованиях
3. Лыжная подготовка:
 - обучить попеременному двухшажному ходу;
 - обучить одновременному безшажному ходу;
 - обучить подъему способами: «елочка», «полуелочка», «скользящим шагом»;
 - обучить технике спусков на лыжах;
 - прохождение дистанций на выносливость (3-5 км).
4. Общая физическая подготовка:
 - упражнения с гантелями;
 - упражнения на тренажерах;
 - упражнения в парах;
 - упражнения со скакалками;
 - упражнения на гимнастической стенке.
5. Акробатика, гимнастика
 - кувырки;
 - стойки;
 - равновесия;

Раздел 3. Контрольный раздел

Врачебно-педагогический контроль, (проводится в форме текущих обследований в определённое время, по намеченным заранее тестам и показателям.)

Промежуточная аттестация по пройденному материалу, (проводится после прохождения учебного раздела в форме сдачи контрольных тестов)

Зачётное тестирование,(проводится в конце каждого семестра в форме сдачи контрольных зачетных нормативов)

Реферат, (назначается обучающимся, которые в силу своих физических возможностей(или иных причин) не могут сдать зачётные нормативы.)

Контрольная работа, (по заочной форме обучения)

Сдача контрольных нормативов оценки физической подготовленности, обучающихся для определения итоговой оценки уровня освоения компетенций состоит из нормативов.

5. Оценочные средства дисциплины (модуля)

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

Вид учебных занятий	Форма проведения
Практические занятия	Физическое воспитание обучающихся в режиме учебной работы осуществляется в следующих формах: -1.методические практикумы, консультации, собеседования -2. зачетные соревнования, контрольные тестирования, соревнования по общефизической подготовке и избранному виду спорта

Самостоятельная работа обучающихся	<p>Самостоятельные занятия обучающихся физическими упражнениями осуществляются при помощи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 (рубежный контроль);
- контрольные нормативы (промежуточный контроль);
- рефераты – назначаются обучающегося, которые в силу своих физических возможностей (или иных причин) не могут сдать зачётные нормативы);
- контрольная работа (для заочного обучения).

6.1. Паспорт фонда оценочных средств по элективной дисциплине

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины (модуля)	Код контролируемой компетенции	Оценочное средство	
			наименование	кол-во
1	<i>Теоретический раздел</i>			
1.1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.	ОК–1, ОК–8, ПК-1	Собеседование Темы рефератов	7 2
1.2.	Социально-биологические основы физической культуры.		Собеседование Темы рефератов	7 2
1.3.	Основы ЗОЖ обучающегося. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.		Собеседование Темы рефератов	7 2
1.4.	Спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная деятельность в вузе.		Собеседование Темы рефератов	7 2
1.5.	Рекреационная физическая культура обучающегося		Собеседование Темы рефератов	7 2
2	<i>Практический раздел</i>			
2.1	Методико-практический:	ОК–1, ОК–8, ПК-1		
2.1.1	Основы техники безопасности на занятиях различными видами спорта.		Собеседование Темы рефератов	7 2
2.1.2	Показатели и критерии оценки физического		Собеседование Темы рефератов	7 2

	развития, функциональной и физической подготовленности.			
2.1.3	Врачебный и педагогический контроль в системе физической культуры и спорта.		Собеседование Темы рефератов	7 2
2.1.4	Первая помощь.	ОК–1, ОК–8, ПК-1	Собеседование Темы рефератов	7 2
2.1.5.	Показания и противопоказания к занятиям.		Собеседование Темы рефератов	7 2
2.1.6.	Развитие студенческого спорта высших достижений, массового спорта.		Собеседование Темы рефератов	7 1
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. 	ОК–1, ОК–8, ПК-1	Контрольные нормативы	8
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; 	ОК–1, ОК–8, ПК-1	Контрольные нормативы	8

	<ul style="list-style-type: none"> - обучить технике приема передачи (пас); - обучить технике удара по мячу и воротам; - обучить технике приема мяча. <p>Настольный теннис</p> <ul style="list-style-type: none"> -обучение (совершенствование) индивидуальным техническим приемам игры, исходным положениям (стойки), способам держания ракетки, передвижениям; стратегии и тактика в индивидуальной и парной игре; -правила участия в соревнованиях 			
2.2.3	<p>Лыжная подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучить попеременному двухшажному ходу; - обучить одновременному безшажному ходу; - обучить подъему способами: «елочка», «полуелочка», «скользящим шагом»; - обучить технике спусков на лыжах; - прохождение дистанций на выносливость 	ОК–1, ОК–8, ПК-1	Контрольные нормативы	8
2.2.4	<p>Акробатика, гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> - кувырки; - стойки; - равновесия; 	ОК–1, ОК–8, ПК-1	Контрольные нормативы	8
2.2.5	<p>ОФП: общая физическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения с гантелями; - упражнения на тренажерах; - упражнения в парах; - упражнения со скакалками; - упражнения на 	ОК–1, ОК–8, ПК-1	Контрольные нормативы	8

	гимнастической стенке			
3	Контрольный раздел			
2.3.1	Врачебно-педагогический контроль.	ОК-1, ОК-8, ПК-1	Обследования в определённое время, по намеченным заранее тестам и показателям	8
2.3.2	Промежуточная аттестация по пройденному материалу.	ОК-1, ОК-8, ПК-1	Контрольные нормативы	8
2.3.3	Зачётное тестирование.	ОК-1, ОК-8, ПК-1	Контрольные нормативы	8
2.3.4	Реферат.	ОК-1, ОК-8, ПК-1	Собеседование Темы для рефератов	7 20

6.2.1. Контрольные нормативы

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО КУРСАМ (женщины)

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

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО КУРСАМ (мужчины)

№№	I курс	Оценка в очках
----	--------	----------------

		5	4	3	2	1
1	Бег 100 м, с	13,6	13,8	14,2	14,6	15,0
2	Бег – 3000 м, мин	12,35	12,45	13,00	13,30	13,50
3	Лыжи 5 км, мин	24,30	25,30	26,20	26,50	28,20
4	Прыжки с места, см	240	230	220	200	180
5	Прыжки с разбега, см	450	430	410	400	380
6	Подтягивание, кол-во	12	10	8	6	4
7	Поднос ног, кол-во	10	8	6	4	2
8	Толкание ядра (7 кг), см	700	650	600	550	500
9	Теория физического воспитания 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	14.1	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	11.2	11.4	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,	30	25-29	20-24	17-19	15-16	20	18-19	15-17	12-14	10-11

	количество раз										
2	Передача мяча снизу двумя руками, количество раз	20	15-19	13-14	11-12	10	15	13-14	11-12	7-10	5-6
3	Подача мяча, количество раз	10	8-9	7	6	5	5	4	3	2	1
4	Специальная физическая подготовка: прыжок вверх толчком двух ног с места, см	65	60-64	50-59	45-49	40-44	50	46-49	43-45	40-42	35-39

Обязательные контрольные тесты по баскетболу

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

Обязательные контрольные тесты по футболу (мини-футболу)

№	Контрольные упражнения	Оценка (баллы)				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»

1	Бег 60м, сек	8,8	8,9-9,0	9,1-9,2	9,3-9,4	9,5-9,6
2	Челночный бег 4x30м, сек	17,0	17,1-18,5	18,6-20,0	20,1-20,5	20,6-21,0
3	Удары по воротам с 11м, количество попаданий	5	4	3	2	1

Обязательные контрольные тесты по настольному теннису

№	Контрольные упражнения	Оценка (баллы)									
		юноши					девушки				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Подача мяча (прямая, «срезкой», «накатом»)	10	9	8	7	6	10	9	8	7	6
2	Выполнить «срезку» мяча справа, слева	7	6	5	4	3	7	6	5	4	3
3	Выполнить нападающий удар «накат» справа, слева	7	6	5	4	3	7	6	5	4	3
4	Двусторонняя игра на счет	Знать правила счета									
5	Специальная физическая подготовка: челночный бег, сек	25,0	25,5	26,0	26,5	27,0	32,0	32,5	33,0	33,5	34,0
6	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	58	50-57	45-49	40-44	35-39	45	35-39	30-34	25-29	20-24

6.2.2 Темы рефератов

1. Основной понятийный аппарат элективной дисциплины «Физическая культура и спорт».
2. Роль физической культуры и спорта в развитии общества.
3. Социальные функции физической культуры и спорта.
4. Современное состояние физической культуры и спорта.
5. Функциональные системы организма.
6. Понятие «здоровье», его содержание и критерии
7. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.
8. Особенности рационального использования «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда обучающихся.

9. Методы физического воспитания. Метод регламентированного упражнения. Игровой метод. Соревновательный метод. Использование словесных и сенсорных методов. Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям.
10. Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Характеристика отдельных частей учебно-тренировочного занятия.
11. История возникновения и развития волейбола. Правила игры в волейбол.
12. История возникновения игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.
13. История возникновения игры в футбол. Правила игры в футбол.
14. Настольный теннис. Правила игры.
15. Общая физическая подготовка (ОФП).
16. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учётом умственной учебной деятельности.
17. Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
18. Спортивные соревнования как средство и метод физической подготовки.
19. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
20. Самоконтроль, его цель и задачи.

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 готовности к развитию в</p>	<p>Реферат (30-40 баллов)</p> <p>Сдача контрольных нормативов (30-40 баллов)</p> <p>Собеседование (15-20 баллов)</p>

	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.	Реферат (20-30 баллов) Сдача контрольных нормативов (20-30 баллов) Собеседование (10-14баллов)
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	Реферат (15-20 баллов) Сдача контрольных нормативов (15-20 баллов) Собеседование (5-9 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	Реферат (0-15 баллов) Сдача контрольных нормативов (0-15 баллов) Собеседование (0-4 балла)

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

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

7.1 Основная учебная литература

1. Захарова С.В. Учебно-методический комплекс дисциплины «Элективная дисциплина физическая культура и спорт» для обучающихся по направлению 20.03.01 Техносферная безопасность - Мичуринск, 2018.

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

7.2.Дополнительная учебная литература

1.Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — (Серия : Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8.

7.3. Методические указания по освоению дисциплины (модуля)

1. Захарова С.В. Методические указания для самостоятельной работы по элективной дисциплине физическая культура и спорт для обучающихся по направлению 20.03.01 Техносферная безопасность - Мичуринск, 2018.

2. Захарова С.В. Методические указания для выполнения контрольной работы по элективной дисциплине физическая культура и спорт для обучающихся заочной формы обучения по специальности 20.03.01 Техносферная безопасность - Мичуринск, 2018.

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

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

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

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

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 «Рукопт»: 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 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 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>

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)
	Microsoft Windows, Office Professional	Microsoft Corporation	Лицензионное	-	Лицензия от 04.06.2015 № 65291651 срок действия: бессрочно
	Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security	АО «Лаборатория Касперского»	Лицензионное	https://reestr.digital.gov.ru/reestr/366574/?sphrase_id=415165	Сублицензионный договор с ООО «Софттекс» от 06.07.2022 № б/н, срок

	для бизнеса	(Россия)			действия: с 22.11.2022 по 22.11.2023
	МойОфис Стандартный - Офисный пакет для работы с документами и почтой (myoffice.ru)	ООО «Новые облачные технологии» (Россия)	Лицензионное	https://reestr.digital.gov.ru/reestr/301631/?sphrase_id=2698444	Контракт с ООО «Рубикон» от 24.04.2019 № 0364100000819000012 срок действия: бессрочно
	Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат ВУЗ» (https://docs.antiplagius.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
	Acrobat Reader - просмотр документов PDF, DjVU	Adobe Systems	Свободно распространяемое	-	-
	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. Официальный сайт МЧС России - <http://www.mchs.gov.ru/>
3. Охрана труда - <http://ohrana-bgd.ru/>

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. 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>

7.5.7. Цифровые технологии, применяемые при изучении дисциплины

	Цифровые технологии	Виды учебной работы, выполняемые с применением цифровой технологии	Формируемые компетенции
1.	Облачные технологии	Лекции Практические занятия	ОК-1- владением компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры)
2.	Большие данные	Лекции Практические занятия	ОК-8 - способностью работать самостоятельно
3.	Технологии и беспроводной связи	Лекции Практические занятия Самостоятельная работа	ПК-1 - способностью принимать участие в инженерных разработках среднего уровня сложности в составе коллектива


8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Учебные занятия и самостоятельная работа обучающихся проводятся в аудиториях оснащенных следующим оборудованием:

Спортивный зал (г. Мичуринск, ул. Интернациональная, д. 101 – 4/№ 1)	1.Стенка гимнастическая 2.Скамейка гимнастическая 3.Стойка волейбольная 4.Сетка волейбольная 5.Стойка для подтягивания
Спортивный зал (г. Мичуринск, ул. Интернациональная, д. 101- 16/№5)	1. Щит баскетбольный 2. Брусья 3. Баскетбольный выносной щит 4. Акустическая система 5. Стенки гимнастические 6. Табло 7. Баскетбольное кольцо 8. Стойка для подтягивания-турник 9. Мат гимнастический 10. Скамейка
Помещение для самостоятельной работы (г. Мичуринск, ул. Интернациональная, д.101 - 4/10)	1. Компьютер в составе: процессор Intel 775 Core Duo E440, монитор 19" Acer (инв. № 2101045116, 2101045113) Компьютерная техника подключена к сети «Интернет» и обеспечена доступом в ЭИОС университета.

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 246 от 21 марта 2016 г.

Автор: старший преподаватель кафедры физического воспитания Захарова С.В.,


Рецензент: доцент кафедры экономической безопасности и права, канд.филол.н. Гаврилова Е.Н.



Программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

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

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии Социально-педагогического института (протокол № 10 от 13 июня 2016 г)

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

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

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

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии Социально-педагогического института (протокол № 8 от 10 апреля 2017 г.)

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

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания, протокол № 9 от 9 апреля 2018 г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии инженерного института ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ, протокол № 9 от 16 апреля 2018г.

Программа утверждена на заседании учебно-методического совета университета протокол № 10 от «26» апреля 2018 г

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания, протокол № 9 от 15 апреля 2019 г.

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

Программа утверждена на заседании учебно-методического совета университета протокол № 8 от 25 апреля 2019г.

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

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

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии инженерного института ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ, протокол № 9 от 13 апреля 2020г.

Программа утверждена на заседании учебно-методического совета университета протокол № 8 от 23 апреля 2020г.

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания, протокол № 8 от 1 апреля 2021 г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии инженерного института ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ, протокол № 9 от 5 апреля 2021г.

Программа утверждена на заседании учебно-методического совета университета протокол № 8 от 22 апреля 2021г.

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания. Протокол № 8 от 5 апреля 2022 г

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

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

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания. Протокол № 10 от 5 июня 2023 г

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

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