


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 ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное
управление

Направленность (профиль) Государственное и муниципальное управление
сельскими территориями

Квалификация выпускника - бакалавр

1. Цели освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения «Элективной дисциплины физическая культура и спорт» является формирование физической культуры обучающегося, способности 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.

Задачи:

- понимание социальной роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке ее 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: 03.001 Специалист по социальной работе (УТВЕРЖДЕН приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от «22» октября 2013 г. 571н регистрационный номер 3).

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

«Элективная дисциплина физическая культура и спорт» относится к обязательным дисциплинам вариативной части блока 1 учебного плана подготовки бакалавров по направлению 38.03.04 Государственное и муниципальное управление (Б1.В.22).

Для освоения дисциплины (модуля) используются знания, умения и навыки, сформированные в процессе освоения дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт». Дисциплина тесно взаимосвязана с другими учебными дисциплинами, такими как: «Безопасность жизнедеятельности», «Психология», «Социальная психология». Знания и умения, приобретенные в ходе освоения дисциплины (модуля), будут использованы при прохождении производственной преддипломной практики.

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

В результате изучения дисциплины обучающийся должен освоить трудовые функции:

Консультирование специалистов учреждений социальной сферы (код- В/02.7)
Организация деятельности подразделения (группы специалистов) по реализации социальных услуг и мер социальной поддержки (код-В/02.7)

Подготовка предложений по формированию социальной политики, развитию

социальной помощи и социального обслуживания населения (код- В/04.7)

трудоустройство:

03.001 Специалист по социальной работе :

Осуществление мероприятий по повышению квалификации сотрудников подразделения

Подготовка предложений при разработке и реализации социальных программ и проектов

Использование потенциала средств массовой информации и социальных сетей для привлечения внимания общества к актуальным социальным проблемам, информирования о направлениях реализации и перспективах развития социальной работы

Участие в организации рекламы социальных услуг и информационном обеспечении их развития и распространения

Освоение дисциплины (модуля) направлено на формирование:

общекультурных компетенций.

ОК-7: способностью к самоорганизации и самообразованию;

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

ОК-9: способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.

Профессиональной компетенции:

ПК-9- способностью осуществлять межличностные, групповые, и организационные коммуникации.

Планируемые результаты обучения (показатели освоения компетенции)	Критерии оценивания результатов обучения			
	Низкий (допороговый) компетенция не сформирована	Пороговый	Базовый	Продвинутый
ОК-7 Знать: содержание процессов самоорганизации и самообразования, способы их реализации и совершенствования	Фрагментарные знания о содержании процессов самоорганизации и самообразования, способах их реализации и совершенствования	Общие, не структурированные знания о содержании процессов самоорганизации и самообразования, способах их реализации и совершенствования	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания о содержании процессов самоорганизации и самообразования, способах их реализации и совершенствования	Полные, систематические знания о содержании процессов самоорганизации и самообразования, способах их реализации и совершенствования
Уметь: выявлять и характеризовать проблемы самоорганизации, формулировать цели самообразования	Частично освоенное умение выявлять и характеризовать проблемы самоорганизации, формулировать цели	В целом успешное, но не систематически осуществляемое умение выявлять и характеризовать проблемы	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы умение выявлять и характеризовать проблемы самоорганизации,	Сформированное умение выявлять и характеризовать проблемы самоорганизации, формулировать цели

ия, обеспечивать условия их достижения	самообразования , обеспечивать условия их достижения	самоорганизаци и, формулировать цели самообразовани я, обеспечивать условия их достижения	формулировать цели самообразования, обеспечивать условия их достижения	самообразовани я, обеспечивать условия их достижения
Владеть: приемами формирования индивидуально- личностных и профессиональ ных качеств, способствующ их самоорганизац ии и самообразован ию	Поверхностно е владение приемами формирования индивидуально- личностных и профессиональ ных качеств, способствующих самоорганизации и самообразовани ю	Удовлетвори тельное владение приемами формирования индивидуально- личностных и профессиональ ных качеств, способствующи х самоорганизаци и самообразовани ю	Хорошее владение приемами формирования индивидуально- личностных и профессиональн ых качеств, способствующих самоорганизации и самообразованию	Полноценное владение приемами формирования индивидуально- личностных и профессиональн ых качеств, способствующи х самоорганизаци и самообразовани ю
ОК-8 Знать: средства и методы физической культуры, возможности и значение их применения для обеспечения полноценной и социальной и профессиональ ной деятельности	Фрагментарн ые знания о средствах и методах физической культуры, возможностях и значении их применения для обеспечения полноценной и социальной и профессиональ ной деятельности	Общие, не структурирован ные знания о средствах и методах физической культуры, возможностях и значении их применения для обеспечения полноценной социальной и профессиональ ной деятельности	Сформированн ые, но содержащие отдельные пробелы знания о средствах и методах физической культуры, возможностях и значении их применения для обеспечения полноценной социальной и профессиональ ной деятельности	Полные, систематически е знания о средствах и методах физической культуры, возможностях и значении их применения для обеспечения полноценной социальной и профессиональ ной деятельности
Уметь: использоват ь методы и средства физической культуры для полноценного, активного и регулярного выполнения социальных и профессиональ	Частично освоенное умение использовать методы и средства физической культуры для полноценного, активного и регулярного выполнения	В целом успешное, но не систематически осуществляемо е умение использовать методы и средства физической культуры для полноценного,	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы умение использовать методы и средства физической культуры полноценного, активного и регулярного	Сформирова нное умение использовать методы и средства физической культуры для полноценного, активного и регулярного выполнения социальных и

ных обязанностей	социальных и профессиональных обязанностей	активного и регулярного выполнения социальных и профессиональных обязанностей	выполнения социальных и профессиональных обязанностей	профессиональных обязанностей
Владеть: методами и средствами физической культуры и положительным стимулированным опытом их применения при осуществлении социальной и профессиональной деятельности	Поверхностное владение методами и средствами физической культуры и положительным стимулированным опытом их применения при осуществлении социальной и профессиональной деятельности	Удовлетворительное владение методами и средствами физической культуры и положительным стимулированным опытом их применения при осуществлении социальной и профессиональной деятельности	Хорошее владение методами и средствами физической культуры и положительным стимулированным опытом их применения при осуществлении социальной и профессиональной деятельности	Полноценное владение методами и средствами физической культуры и положительным стимулированным опытом их применения при осуществлении социальной и профессиональной деятельности
ОК-9 Знать: виды, причины возникновения, механизмы воздействия, меры предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций	Фрагментарные знания о видах, причинах возникновения, механизмах воздействия, мерах предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций	Общие, не структурированные знания о видах, причинах возникновения, механизмах воздействия, мерах предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания о видах, причинах возникновения, механизмах воздействия, мерах предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций	Полные, систематические знания о видах, причинах возникновения, механизмах воздействия, мерах предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций
Уметь: оказывать первую помощь пострадавшим и выбирать методы защиты от вредных и опасных факторов в чрезвычайных ситуациях	Частично освоенное умение оказывать первую помощь пострадавшим и выбирать методы защиты от вредных и опасных факторов в чрезвычайных ситуациях	В целом успешное, но не систематически осуществляемое умение оказывать первую помощь пострадавшим и выбирать методы защиты от вредных и опасных факторов	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы умение оказывать первую помощь пострадавшим и выбирать методы защиты от вредных и опасных факторов в чрезвычайных ситуациях	Сформированное умение оказывать первую помощь пострадавшим и выбирать методы защиты от вредных и опасных факторов в чрезвычайных ситуациях с целью

целью обеспечения безопасности жизнедеятельности	целью обеспечения безопасности жизнедеятельности	факторов в чрезвычайных ситуациях с целью обеспечения безопасности жизнедеятельности	ситуациях с целью обеспечения безопасности жизнедеятельности	обеспечения безопасности жизнедеятельности
Владеть: приемами оказания первой помощи пострадавшим, основными методами защиты производственного персонала и населения в чрезвычайных ситуациях	Поверхностное владение приемами оказания первой помощи пострадавшим, основными методами защиты производственного персонала и населения в чрезвычайных ситуациях	Удовлетворительное владение приемами оказания первой помощи пострадавшим, основными методами защиты производственного персонала и населения в чрезвычайных ситуациях	Хорошее владение приемами оказания первой помощи пострадавшим, основными методами защиты производственного персонала и населения в чрезвычайных ситуациях	Полноценное владение приемами оказания первой помощи пострадавшим, основными методами защиты производственного персонала и населения в чрезвычайных ситуациях
ПК-9 Знать: виды и методы организационного планирования; правовые и этические аспекты деятельности в коммуникативной сфере; специфику форм делового общения (деловых совещаний, бесед, переговоров, дискуссий, презентаций, «круглых столов», пресс-конференций»), консультирования.	Не знает виды и методы организационного планирования; правовые и этические аспекты деятельности в коммуникативной сфере; специфику форм делового общения (деловых совещаний, бесед, переговоров, дискуссий, презентаций, «круглых столов», пресс-конференций»), консультирования.	Слабо знает виды и методы организационного планирования; правовые и этические аспекты деятельности в коммуникативной сфере; специфику форм делового общения (деловых совещаний, бесед, переговоров, дискуссий, презентаций, «круглых столов», пресс-конференций»), консультирования.	Хорошо знает виды и методы организационного планирования; правовые и этические аспекты деятельности в коммуникативной сфере; специфику форм делового общения (деловых совещаний, бесед, переговоров, дискуссий, презентаций, «круглых столов», пресс-конференций»), консультирования.	Отлично знает виды и методы организационного планирования; правовые и этические аспекты деятельности в коммуникативной сфере; специфику форм делового общения (деловых совещаний, бесед, переговоров, дискуссий, презентаций, «круглых столов», пресс-конференций»), консультирования.
Уметь:	Не умеет	Слабо	Хорошо умеет	Отлично

разрабатывать структуру деловой беседы, презентации, переговоров, публичного выступления	разрабатывать структуру деловой беседы, презентации, переговоров, публичного выступления	умеет разрабатывать структуру деловой беседы, презентации, переговоров, публичного выступления	разрабатывать структуру деловой беседы, презентации, переговоров, публичного выступления	умеет разрабатывать структуру деловой беседы, презентации, переговоров, публичного выступления
о выступлении как коммуникативного процесса; выявлять слабые и сильные стороны сотрудников.	как коммуникативного процесса; выявлять слабые и сильные стороны сотрудников.	я как коммуникативного процесса; выявлять слабые и сильные стороны сотрудников.	как коммуникативного процесса; выявлять слабые и сильные стороны сотрудников.	я как коммуникативного процесса; выявлять слабые и сильные стороны сотрудников.
Владеть: навыками выбора технологий межличностных, групповых и организационных коммуникаций в управлении общественными отношениями; методами использования эффективной стратегии взаимодействия.	Не владеет навыками выбора технологий межличностных, групповых и организационных коммуникаций в управлении общественными отношениями; методами использования эффективной стратегии взаимодействия.	Частично владеет навыками выбора технологий межличностных, групповых и организационных коммуникаций в управлении общественными отношениями; методами использования эффективной стратегии взаимодействия.	Владеет на базовом уровне навыками выбора технологий межличностных, групповых и организационных коммуникаций в управлении общественными отношениями; методами использования эффективной стратегии взаимодействия.	Свободно владеет навыками выбора технологий межличностных, групповых и организационных коммуникаций в управлении общественными отношениями; методами использования эффективной стратегии взаимодействия.

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

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;

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

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 спортав экстремальных ситуациях производственной деятельности;
- использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.

Владеть:

- способностью к самоопределению, саморазвитию и самосовершенствованию в выборе средств и методов оздоровительных и спортивных технологий;
 - способностью к самоорганизации и самообразованию;
 - способностью осуществлять межличностные, групповые, и организационные коммуникации.
- высоким уровнем готовности к развитию в сфере физической культуры и спорта (мотивация, знания, умения, навыки и самооценка достижений);
- технологией мониторинга собственного физического развития, функционального состояния систем организма, физической и психической работоспособности;
 - способностью передавать систему формирования индивидуальной здоровьесберегающей жизнедеятельности.

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

Разделы, темы дисциплины	ОК-7	ОК-8	ОК-9	ПК-9	Общее количество компетенций
Раздел 1 Теоретический раздел:					
1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	+	+	+	+	4
1.2. Социально-биологические основы физической культуры.	+	+		+	3
1.3. Основы ЗОЖ обучающимся Роль физической культуры в обеспечении здоровья.	+	+		+	3
1.4. Спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная деятельность в вузе	+	+	+	+	4
1.5. Рекреационная физическая культура обучающимся	+	+	+	+	4
Раздел 2 Практический раздел.					
2.1. <i>Методико-практический</i>					
2.1.1 Основы техники безопасности на	+	+		+	4

занятиях ФК и спортом.			+		
2.1.2 Контроль и самоконтроль при занятиях ФК и спортом.	+	+	+	+	4
2.1.3 Методы обучения движениям.	+	+		+	3
2.1.4 Основные методы исследования функционального состояния обучающихся на занятиях физической культурой и спортом	+	+			2
2.2 Учебно-тренировочный:					
2.2.1 Лёгкая 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
2.2.2. Спортивные игры: Волейбол: - обучить приемам верхней и нижней передачи мяча; - обучить нападающему удару, блоку в волейболе; - подачам мяча. Баскетбол: - стойки, перемещения, остановки, передачи; - ведение мяча правой и левой рукой; - броски одной, двумя руками с места, с хода. Футбол: - обучить передвижениям с мячом; - обучить технике приема передачи (пас); - обучить технике удара по мячу и воротам; - обучить технике приема мяча. 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	+	+			2
2.2.3 Лыжная подготовка: - обучить попеременному двухшажному ходу; - обучить одновременному безшажному ходу; - обучить подъему способами: «елочка»,	+	+			2

«полуелочка», «скользящим шагом»; - обучить технике спусков на лыжах; - прохождение дистанций на выносливость					
2.2.4 Акробатика, гимнастика: - кувырки; - стойки; - равновесия;	+	+			2
2.2.5 ОФП: общая физическая подготовка: - упражнения с гантелями; - упражнения на тренажерах; - упражнения в парах; - упражнения со скакалками; - упражнения на гимнастической стенке	+	+			2
Раздел 2.3. Контрольный раздел:					
2.3.1 Врачебно-педагогический контроль	+	+	+	+	4
2.3.2 Промежуточная аттестация по пройденному материалу.	+	+	+	+	4
2.3.3 Зачётное тестирование.	+	+	+	+	4
2.3.4 Реферат	+	+	+	+	4

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

На изучение дисциплины (модуля) отводится 328 академических часа.

4.1. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

Вид занятий	Всего ак. часов	Очная форма					заочная форма, ак. часов
		2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	
Общая трудоемкость дисциплины	328	72	72	72	56	56	328
Аудиторные занятия, в т.ч.	328	72	72	72	56	56	4
Учебно-тренировочные	280	60	60	60	50	50	4
Методико-практические	48	12	12	12	6	6	
Самостоятельная работа							320
Утренняя гигиеническая гимнастика.							100
Физические упражнения в течении дня.							100
Самостоятельные тренировочные							100

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

4.2. Лекции не предусмотрены

4.3. Практические занятия

№ раздела	Наименование занятия	Объём в ак. часах		Формируемые компетенции
		по очной форме обучения	по заочной форме обучения	
1.	Легкая атлетика	100		ОК – 7, ОК – 8
	- бег на короткие дистанции (30м, 100м, 200м, 400м);	20		ОК – 7, ОК – 8
	- бег на средние дистанции (800м, 1000м, 2000м, 3000м);	20		ОК – 7, ОК – 8
	- эстафетный бег (4*100м);	20		ОК – 7, ОК – 8
	- бег по пересеченной местности;	10		ОК – 7, ОК – 8
	- прыжок в длину с разбега;	10		ОК – 7, ОК – 8
	- прыжок в длину с места;	10		ОК – 7, ОК – 8
	- метание гранаты; толкание ядра.	10		ОК – 7, ОК – 8
2.	Спортивные игры	60		ОК – 7, ОК – 8
	- обучить приемам верхней и нижней передачи мяча;	20		ОК – 7, ОК – 8
	- обучить нападающему удару, блоку в волейболе;	20		ОК – 7, ОК – 8
	- подачам мяча.	20		ОК – 7, ОК – 8

3.	Лыжная подготовка	30		ОК – 7, ОК – 8
	- обучить попеременному двухшажному ходу;	10		ОК – 7, ОК – 8
	- обучить одновременному безшажному ходу;	10		ОК – 7, ОК – 8
	- прохождение дистанций на выносливость	10		ОК – 7, ОК – 8
4.	Акробатика, гимнастика	78		ОК – 7, ОК – 8
	- кувырки;			
	- стойки;			
	- равновесия;			
5.	ОФП: общая физическая подготовка	60	4	ОК – 7, ОК – 8
	- упражнения с гантелями;	10		ОК – 7, ОК – 8
	- упражнения на тренажерах;	20		ОК – 7, ОК – 8
	- упражнения в парах;	10		ОК – 7, ОК – 8
	- упражнения со скакалками;	10		ОК – 7, ОК – 8
	- упражнения на гимнастической стенке	10		ОК – 7, ОК – 8
	Итого	328	4	

4.4. Лабораторные работы не предусмотрены

4.5. Самостоятельная работа обучающихся

Раздел дисциплины (модуля)	№	Вид самостоятельной работы	Заочная форма обучения, ак. часов
Практический раздел	1	Утренняя гигиеническая гимнастика	100
	2	Физические упражнения в течение дня.	100
	3	Самостоятельные тренировочные занятия	100
	4	Написание контрольной работы	20
Итого			320

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

1. УМК по дисциплине «Элективная дисциплина физическая культура и спорт»/Захарова С.В. – Мичуринск, 2023

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: -формирование различных жизненно важных двигательных умений и навыков;- формирование спортивных двигательных умений и навыков; - приобретение базовых знаний научно-практического характера.

Требования к оформлению

Контрольная работа может быть выполнена на листах формата А4 печатным или рукописным (четким, читаемым) способом. Выполненные задания располагаются по представленному порядку. Список используемой литературы приводится в конце работы.

На титульном листе располагается следующая информация: название дисциплины, Ф.И.О. обучающимся, курс, группа, номер зачётной книжки, номер выбранного варианта и номера выполненных заданий по порядку в следующем виде:

Сроки выполнения

Выполненная контрольная работа подписывается обучающимся и сдается на проверку преподавателю на кафедру «Физического воспитания» в установленные сроки, как правило, за 10 дней до начала сессии. Проверка контрольной работы преподавателем осуществляется в течение недели после ее сдачи. Контрольная работа должна быть зачтена к началу экзаменационной сессии.

Тематика 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, самостоятельные 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

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 обучающимся. 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 обучающимся. Роль физической культуры в обеспечении

здоровья.

а) Понятие «здоровье», его содержание и критерии

б) Образ жизни обучающихся и его влияние на здоровье.

в) ЗОЖ обучающимся.

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 обучающимся

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. ОФП: 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 определенное 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 по физической подготовке для определения итоговой оценки уровня освоения компетенции состоит из нормативов изложенных в п. 6.3.1.

5. Образовательные технологии

При изучении элективной дисциплины физическая культура и спортиспользуется инновационная образовательная технология на основе интеграции компетентного 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 (заочная форма обучения)	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),
 - рефераты – назначаются обучающимся, которые в силу своих физических возможностей (или иных причин) не могут сдать зачётные нормативы.)
- контрольная работа (для заочного обучения).

6.1. Оценочные средства дисциплины (модуля)

В процессе изучения элективной дисциплины физическая культура и спорт непрерывно осуществляется контроль за качеством освоения компетенции. Итоговая

оценка уровня освоения компетенции (ИОУОК) состоит из обязательных контрольных тестов по видам спорта (промежуточный контроль), контрольных нормативов (зачет), рефератов, написания контрольной работы (для заочного обучения).

6.2. Паспорт фонда оценочных средств дисциплины (модуля)

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Оценочное средство
			наименование
1	<i>Теоретический раздел</i>		
1.1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.	ОК-7, ОК-8, ПК-9	Собеседование Темы рефератов Вопросы для зачёта
1.2.	Социально-биологические основы физической культуры.	ОК-7, ОК-8, ПК-9	Собеседование Темы рефератов Вопросы для зачёта
1.3.	Основы ЗОЖ обучающимся. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.	ОК-7, ОК-8, ПК-9	Собеседование Темы рефератов Вопросы для зачёта
1.4.	Спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная деятельность в вузе.	ОК-7, ОК-8, ПК-9	Собеседование Темы рефератов Вопросы для зачёта
1.5.	Рекреационная физическая культура обучающимся	ОК-7, ОК-8, ПК-9	Собеседование Темы рефератов Вопросы для зачёта
2	<i>Практический раздел.</i>		
2.1	Методико-практический :		
2.1.1	Основы техники безопасности на занятиях ФК и спортом.	ОК-7, ОК-8, ПК-9	Собеседование Темы рефератов Вопросы для зачёта
2.1.2	Контроль и самоконтроль при занятиях ФК и спортом.	ОК-7, ОК-8, ПК-9	Собеседование Темы рефератов Вопросы для

			зачёта
2.1.3	Методы обучения движениям.	ОК-7,ОК-8, ПК-9	Собеседование Темы рефератов Вопросы для зачёта
2.1.4	Основные методы исследования функционального состояния обучающимся на занятиях физической культурой и спортом	ОК-7,ОК-8, ПК-9	Собеседование Темы рефератов Вопросы для зачёта
2.2	Учебно-тренировочный:	ОК-7,ОК-8, ПК-9	
2.2.1	Лёгкая 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.	ОК-7,ОК-8, ПК-9	Сдача контрольных нормативов
2.2.2	Спортивные игры: Волейбол: - обучить приемам верхней и нижней передачи мяча; - обучить нападающему удару, блоку в волейболе; - подачам мяча. Баскетбол: - стойки, перемещения, остановки, передачи; - ведение мяча правой и левой рукой; - броски одной, двумя руками с места, с хода. Футбол: - обучить передвижениям с мячом; - обучить технике приема передачи (пас); - обучить технике удара по мячу и воротам; - обучить технике приема мяча. Настольный теннис -обучение (совершенствование) индивидуальным техническим приемам игры, исходным положениям (стойки), способам держания ракетки, передвижениям; стратегии и тактика в индивидуальной и	ОК-7,ОК-8, ПК-9	Сдача контрольных нормативов

	парной игре; -правила участия в соревнованиях		
2.2.3	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	ОК-7,ОК-8, ПК-9	Сдача контрольных нормативов
2.2.4	Акробатика, гимнастика: - кувырки; - стойки; - равновесия;	ОК-7,ОК-8, ПК-9	Сдача контрольных нормативов
2.2.5	ОФП: общая физическая подготовка: - упражнения с гантелями; - упражнения на тренажерах; - упражнения в парах; - упражнения со скакалками; - упражнения на гимнастической стенке	ОК-7,ОК-8, ПК-9	Сдача контрольных нормативов
3	<i>Контрольный раздел:</i>		
2.3.1	Врачебно-педагогический контроль.	ОК-7,ОК-8, ПК-9	Обследования в определённое время, по намеченным заранее тестам и показателям
2.3.2	Промежуточная аттестация по пройденному материалу.	ОК-7,ОК-8, ПК-9	Сдача контрольных нормативов
2.3.3	Зачётное тестирование.	ОК-7,ОК-8, ПК-9	Сдача контрольных нормативов
2.3.4	Реферат.	ОК-7,ОК-8, ПК-9	Собеседование Вопросы для зачёта Темы для рефератов

6.3.1. 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	14.15	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 в ведении	0 0	1 0	2 0	2 1	2 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

6.4. Шкала оценочных средств

Уровни освоения компетенций	Критерии оценивания	Оценочные средства (кол-во баллов)
Продвинутый (75 -100 баллов) «зачет»	<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</p>	<p>Промежуточный контроль по пройденной теме 30-40 баллов</p> <p>Сдача контрольных нормативов 30-40 баллов</p> <p>Собеседование по пройденному материалу 15-20 баллов</p>

	<p>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 сфере физической культуры (мотивация, знания, умения, навыки и самооценка достижений)</p>	
<p>Базовый (50 -74 балла) – «зачет»</p>	<p>знает основные теоретические разделы дисциплины, ориентируется в понятиях по изучаемому предмету</p> <p>умеет управлять и поддерживать свое физическое здоровье, применять практические умения и навыки по физической культуре в экстремальных ситуациях производственной деятельности.</p> <p>владеет способностью к самоопределению в выборе методов спортивных технологий, поддержанием собственного физического развития.</p>	<p>Промежуточный контроль по пройденной теме 25-30 баллов</p> <p>Сдача контрольных нормативов 25-30 баллов</p> <p>Собеседование по пройденному материалу 10-14баллов</p>
<p>Пороговый (35 - 49 баллов) – «зачет»</p>	<p>Знает -поверхностное знание изучаемого предмета</p> <p>Умеет применять практические умения и навыки по физической культуре в экстремальных ситуациях производственной деятельности</p> <p>Владеет средним уровнем готовности к развитию в сфере физической культуре</p>	<p>Промежуточный контроль по пройденной теме 20-25 баллов</p> <p>Сдача контрольных нормативов 20-25 баллов</p> <p>Собеседование по пройденному материалу 5-10 баллов</p>
<p>Низкий (допороговый) (компетенция не сформирована) (менее 35 баллов) – «зачет»</p>	<p>Знает - слабое владение терминологией, приблизительное представление о предмете.</p> <p>Умеет – низкое качество умений и навыков по физической культуре и не способность применять их в производственной деятельности</p> <p>Владеет низким уровнем готовности к развитию в сфере физической культуре</p>	<p>Промежуточный контроль по пройденной теме 20 баллов или ниже</p> <p>Сдача контрольных нормативов 20 баллов или ниже</p> <p>Собеседование по</p>

		пройденному материалу 5-10 баллов или ниже
--	--	-----------------------------------------------

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. УМК по дисциплине «Физическая культура и спорт»/Захарова С.В. – Мичуринск, 2018

7.2 Дополнительная учебная литература

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. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/2106477F-6895-4158-BA80-15321E06DB63.
3. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебное пособие для прикладного бакалавриата / Л. В. Капилевич. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 141 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-00472-4. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/C05BD6A1-6B10-448C-BDE3-8811C3A6F9D6.

7.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

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. Методические рекомендации по элективной дисциплине физическая культура и спорт для выполнения практических занятий обучающихся всех направлений подготовки института экономики и управления - Мичуринск, 2023.

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

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

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

7.4.1 Электронно-библиотечная системы и базы данных

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

7.4.2. Информационные справочные системы

1. Справочная правовая система КонсультантПлюс (договор поставки и сопровождения экземпляров систем КонсультантПлюс от 03.02.2023 № 11481 /13900/ЭС)
2. Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ» (договор на услуги по сопровождению от 22.12.2022 № 194-01/2023)

7.5.3. 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 1	Microsoft Corporation	Лицензионное	-	Лицензия от 04.06.2015 № 65291651 срок действия: бессрочно
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 06.07.2022 № б/н, срок действия: с 22.11.2022 по 22.11.2023
МойОфисСтандартный - Офисный пакет для работы с документами и почтой (myoffice.ru)	ООО «Новые облачные технологии» (Россия)	Лицензионное	https://reestr.digital.gov.ru/reestr/301631/?sphrase_id=2698444	Контракт с ООО «Рубикон» от 24.04.2019 № 0364100000819000012 срок действия: бессрочно
Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат ВУЗ» (https://docs.antiplagiatus.ru)	АО «Антиплагиат» (Россия)	Лицензионное	https://reestr.digital.gov.ru/reestr/303350/?sphrase_id=2698186	Лицензионный договор с АО «Антиплагиат» от 17.04.2023 № 6627, срок действия: с 17.04.2023 по 16.04.2024
AcrobatReader - просмотр документов PDF, DjVu	Adobe Systems	Свободно распространяемое	-	-
FoxitReader - просмотр	Foxit Corporation	Свободно распространяемое	-	-

	документов PDF, DjVU		ое		
--	-------------------------	--	----	--	--

7.4.5. 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>

7.4.6. Цифровые технологии, применяемые при изучении дисциплины

	Цифровые технологии	Виды учебной работы, выполняемые с применением цифровой технологии	Формируемые компетенции
.	Облачные технологии	Лекции Практические занятия	ОК-7: способностью к самоорганизации и самообразованию; ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; ОК-9: способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций. ПК-9- способностью осуществлять межличностные, групповые, и организационные коммуникации.
.	Большие данные	Лекции Практические занятия	ОК-7: способностью к самоорганизации и самообразованию; ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; ОК-9: способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в

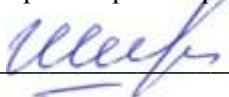
			<p>условия чрезвычайных ситуаций.</p> <p>ПК-9- способностью осуществлять межличностные, групповые, и организационные коммуникации.</p>
--	--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Спортивный зал (ул. Интернациональная, д. 101 – 4/№1)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стенка гимнастическая. 2. Скамейка гимнастическая. 3. Стойка волейбольная. 4. Сетка волейбольная. 5. Стойка для подтягивания.
Спортивный зал (ул. Интернациональная, д. 101 – 5/№5)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Баскетбольный щит (инв. № 1101045565). 2. Табло. 3. Стенки гимнастические. 4. Баскетбольный щит. 5. Баскетбольное кольцо. 6. Стойка для подтягивания-турник. 7. Мат гимнастический. 8. Скамейка.
Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (ул. Интернациональная, д. 101 – 2/50)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ноутбук (инв. №1101047129). 2. Проектор Acer X113H (инв. №21013400641). 3. Экран на штативе Lumien Eco View с возможностью настенного крепления инв. №21013400642). 4. Макеты. 5. Наглядные учебные пособия. 6. Комплект криминалиста (ин. №.....). 7. Интерактивный лазерный тир (ин. №.....). 8. Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий. <p>Компьютерная техника подключена к сети «Интернет» и обеспечена доступом к ЭИОС университета.</p>
Помещение для самостоятельной работы (компьютерный класс) (ул. Интернациональная, д. 101 – 1/115)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Компьютер Celeron E3500, мат. плата ASUS, опер. память 2048 Mb. 2. Монитор 19" АОС (инв. №2101045275, 2101045276, 2101045277, 2101045278, 2101045279, 2101045280, 2101045281, 2101045274). <p>Компьютерная техника подключена к сети «Интернет» и обеспечена доступом в ЭИОС университета.</p>

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1567 от 10 декабря 2014 г.

Авторы: старшие преподаватели кафедры физического воспитания:

 Шевякова С.А.

 Захарова С.В.


 Мироненко В.И.

 Хабаров С.А.

Рецензент:

Профессор кафедры управления и делового администрирования
К.э.н.

Кудрявцев А.Н.


Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания протокол № 9 от «30» мая 2015 г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии института экономики и управления протокол № 10 от «23» июня 2015 г.

Программа утверждена Решением Учебно-методического совета университета протокол №11 от «25» июня 2015 г.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания протокол № 10 от «03»июня 2016 г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии института экономики и управления Мичуринского ГАУ протокол №11 от «14» июня 2016 г.

Программа утверждена Решением учебно- методического совета университета протокол №10 от «20» июня 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 института экономики и управления Мичуринского ГАУ протокол №9 от «18» апреля 2017 г.

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

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания протокол №9 от 12 апреля 2018 г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии института экономики и управления Мичуринского ГАУ протокол №9 от «17» апреля 2018 г.

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

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.
Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания: протокол №8 от 17 апреля 2019 г.
Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии Института экономики и управления: протокол № 8 от 23 апреля 2019 г.
Программа утверждена Решением Учебно-методического совета университета: протокол № 8 от 25 апреля 2019 г.
Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.
Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания: протокол №8 от 7 апреля 2020 г.
Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии Социально-педагогического Института: протокол № 8 от 13 апреля 2020 г.
Программа утверждена Решением Учебно-методического совета университета: протокол № 8 от 23 апреля 2020 г.

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.
Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания: протокол №8 от 6 апреля 2021 года
Программа рассмотрена 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 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 Социально-педагогического Института протокол №8 от «11» апреля 2022 г.
Программа утверждена Решением Учебно-методического совета университета протокол №8 от 21 апреля 2022 г.

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.
Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания протокол № 10 от 05 июня 2023 года, протокол № 10
Программа рассмотрена 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 г