


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)
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Направление подготовки 39.03.02 Социальная работа

Направленность (профиль) Социальная работа в различных сферах
жизнедеятельности

Квалификация бакалавр

Мичуринск – 2023

1. Цели освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины (модуля) Физическая культура и спорт является формирование физической культуры личности обучающийся посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивно-рекреационной направленностью.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Физическая культура и спорт относится к базовым дисциплинам (Б1.О.25). Физическая культура как составная часть общей культуры и профессиональной подготовки в высших учебных заведениях является учебной дисциплиной и важнейшим компонентом личностного развития. Это определяется основами законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте.

Физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарное образование и проявляется через гармонизацию духовных и физических способностей, формирование здоровья, физического и психического благополучия, физического совершенства в течение всего периода обучения в высших учебных заведениях. Образовательные и воспитательные функции физической культуры наиболее полно реализуются в целенаправленном физическом воспитании.

Физическое воспитание в вузе проводится на протяжении всего периода обучения обучающиеся и осуществляется в многообразных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания обучающихся.

Учебные занятия являются основной формой физического воспитания в высших учебных заведениях.

Они планируются в учебных планах по всем специальностям, и их проведение обеспечивается преподавателями кафедры физического воспитания.

Обучающиеся при изучении предмета «физическая культура» обучаются:

- методике составления комплексов упражнений с учетом влияния физических нагрузок на организм человека в разных возрастных категориях;
- принципам подбора нагрузки и планированию тренировочного процесса;
- методам и приемам выполнения движений;
- основам методики обучения, тренировки;
- позиции и положения рук, ног;
- эстетическим, нравственным и духовным ценностям основных систем физического воспитания и международного спортивного движения;
- факторам риска, нормы и правилам безопасности организации и проведения занятий по физической культуре;
- методике организации занятий по физической культуре с различными возрастными группами школьников;
- основам планирования и проведения учебных занятий по физической культуре;
- правилам организации и проведения спортивно-оздоровительных мероприятий, соревнований по туризму и спортивному ориентированию.

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

Освоение дисциплины (модуля) направлено на формирование:

общекультурных компетенций

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

ОПК-4-Способен к использованию, контролю и оценке методов и приемов осуществления профессиональной деятельности в сфере социальной работы.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Критерии оценивания результатов обучения			
		низкий (допороговый, компетенция не сформирована)	пороговый	базовый	продвинутой
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 _{УК-7} Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	Не может выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	Допускает ошибки при выборе здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	Хорошо выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	Уверенно выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности
	ИД-2 _{УК-7} Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Не может планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Допускает ошибки При планировании своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Хорошо планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Уверенно планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
	ИД-3 _{УК-7} Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных	Не может соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных	Допускает ошибки при соблюдении норм здорового образа жизни в различных жизненных	Хорошо соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных	Уверенно соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных

	ситуациях и в профессиональной деятельности	ситуациях и в профессиональной деятельности	ситуациях и в профессиональной деятельности	ситуациях и в профессиональной деятельности	ситуациях и в профессиональной деятельности
ОПК-4. Способен к использованию, контролю и оценке методов и приемов осуществления профессиональной деятельности в сфере социальной работы	ИД-1 _{ОПК-4} Применяет основные методы и приемы профессиональной деятельности в сфере социальной работы.	Не может применять основные методы и приемы профессиональной деятельности в сфере социальной работы.	Допускает ошибки в применении основных методов и приемов профессиональной деятельности в сфере социальной работы.	Достаточно успешно применяет основные методы и приемы профессиональной деятельности в сфере социальной работы.	Уверенно применяет основные методы и приемы профессиональной деятельности в сфере социальной работы.
	ИД-2 _{ОПК-4} Оценивает эффективность применения конкретных методов и приемов профессиональной деятельности в сфере социальной работы.	Не может оценивать эффективность применения конкретных методов и приемов профессиональной деятельности в сфере социальной работы.	Допускает ошибки при оценивании эффективности и применения конкретных методов и приемов профессиональной деятельности в сфере социальной работы.	Достаточно успешно оценивает эффективность применения конкретных методов и приемов профессиональной деятельности в сфере социальной работы.	Уверенно оценивает эффективность применения конкретных методов и приемов профессиональной деятельности в сфере социальной работы.
	ИД-3 _{ОПК-4} Применяет методы контроля в профессиональной деятельности в сфере социальной работы	Не может оценивать эффективность применения конкретных методов и приемов профессиональной деятельности в сфере социальной работы.	Допускает ошибки при оценивании эффективности и применения конкретных методов и приемов профессиональной деятельности в сфере социальной работы.	Достаточно успешно оценивает эффективность применения конкретных методов и приемов профессиональной деятельности в сфере социальной работы.	Уверенно оценивает эффективность применения конкретных методов и приемов профессиональной деятельности в сфере социальной работы.

3.1. Матрица соотнесения тем/разделов учебной дисциплины и формируемых в них универсальных и общепрофессиональных компетенций

Разделы, темы дисциплины	Компетенции		
	УК-7	ОПК-4	Общее количество компетенций
Раздел 1 Легкая атлетика (семестр 1)			
Тема 1 Техника кроссового бега. Определение физической подготовленности (тесты)	x	x	2
Тема 2 Техника равномерного бега. Определение физической подготовленности (тесты).	x	x	2
Тема 3 Техника спринтерского бега	x	x	2
Тема 4 Техника прыжка в высоту с разбега способом перешагивание	x	x	2
Раздел 2 Баскетбол (спортивные игры)			
Тема 1 Техника стоек и остановок	x	x	2
Тема 2 Техника передач мяча	x	x	2
Тема 3 Ловля мяча и передачи на месте и в движении	x	x	2
Тема 4 Ведение мяча на месте, шагом и бегом.	x	x	2
Раздел 3 Гимнастика			
Тема 1 Акробатические элементы	x	x	2
Тема 2 Опорные прыжки	x	x	2
Тема 3 Лазание по канату в три приема	x	x	2

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы 72 акад. часа.

4.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид занятий	Количество акад. часов	
	по очной форме обучения	
	Всего	в том числе
		1 курс
Общая трудоемкость дисциплины	72	72
Аудиторные занятия, в т.ч.		
Учебно-тренировочные практические	8	36
Самостоятельная работа, в т.ч.	60	36
Контроль	4	
Вид итогового контроля	зачет	зачет

Вид занятий	Количество акад. часов	
	по заочной форме обучения	
	Всего	в том числе
1 курс		
Общая трудоемкость дисциплины	72	72
Аудиторные занятия, в т.ч.		
Учебно-тренировочные		
практические	8	8
Самостоятельная работа, в т.ч.	60	60
Контроль	4	4
Вид итогового контроля	зачет	зачет

4.2. Лекции

Учебным планом не предусмотрены

4.3. Лабораторные работы

Учебным планом не предусмотрены.

4.4. Практические занятия.

№	Наименование занятия	Объем в акад. часах	Формируемые компетенции	
		заочная форма обучения		
1.	Легкая атлетика	4	УК-7	ОПК-4
2.	Баскетбол (спортивные игры)	2	УК-7	ОПК-4
3.	Гимнастика	2	УК-7	ОПК-4
	Итого	8		
	Специальная медицинская группа			
1	Инструктаж по технике безопасности	2	УК-7	ОПК-4
2	Общефизическая подготовка.	2	УК-7	ОПК-4
3	Обучение и совершенствование техники в баскетболе	2	УК-7	ОПК-4
4	Подвижные игры и эстафеты (адаптивные формы и виды).	2	УК-7	ОПК-4
	Итого	8		
	Специальная медицинская группа (адаптивная физическая культура)		УК-7	ОПК-4
1	Инструктаж по технике безопасности	2	УК-7	ОПК-4
2	Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды).	2	УК-7	ОПК-4
3	Обучение и совершенствование техники в баскетболе	2	УК-7	ОПК-4
4	Подвижные игры и эстафеты (адаптивные формы и виды).	2	УК-7	ОПК-4
	Итого	8		

4.5. Самостоятельная работа обучающихся

Раздел дисциплины	Вид самостоятельной работы	Объем акад. часов
		Заочная форма обучения
Раздел 2 Общефизическая подготовка (ОФП) Тема Развитие физических качеств	Реферат, контрольная работа	60
Итого		60

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

Прокопович Е.С. Учебно-методический комплекс дисциплины «Физическая культура и спорт» для направления подготовки 39.03.02 Социальная работа, направленность (профиль) Социальная работа в различных сферах жизнедеятельности. – Мичуринск, 2020

4.6. Курсовое проектирование

Учебным планом не предусмотрено

4.7. Содержание разделов дисциплины

1 курс

2 семестр

Раздел 1 Легкая атлетика

Тема 1 Техника кроссового бега. Определение физической подготовленности (тесты)
Занятие № 1.

Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. Специальные упражнения бегуна. Бег по пересеченной местности. Тест (прыжок в длину с места, челночный бег 3*10, наклон туловище вперед из положение сидя, подтягивание на высокой перекладине (ю), сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д), бросок набивного мяча из положение сидя)

Тема 2 Техника равномерного бега. Определение физической подготовленности (тесты).

Занятие № 1а

Тема: Повышение скорости бега и специальной выносливости

Цель: Достижение наивысшей работоспособности к моменту сдачи контрольного теста

Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для формирования осанки. Специальные упражнения бегуна. Повторный и переменный бег на отрезках от 200 до 500м, длительный равномерный бег, контрольный бег.

Тема 3 Техника спринтерского бега

Занятие № 2.

Цель: обучить положению низкого старта и стартового разгона.

Инвентарь: флажки, секундомер, колодки.

Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для формирования осанки. Специальные упражнения бегуна. Старт и стартовый разгон с постепенным увеличением скорости и расстояния бега.

Тема 4 Техника прыжка в высоту с разбега способом перешагивание

Занятие № 2а.

Цель: обучить технике отталкивания.

Инвентарь: стойка для прыжков, планка, гимнастические маты.

Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для формирования осанки. Специальные прыжковые и подводящие упражнения.

Занятие № 3.

Цель: обучить разбегу в сочетании с отталкиванием.

Инвентарь: стойка для прыжков, планка, гимнастические маты.

Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения гимнастической скамейке. Упражнения для формирования осанки. Специальные прыжковые и подводящие упражнения. Развитие силы.

Занятие № 4.

Цель: обучить технике перехода через планку и приземлению.

Инвентарь: стойка для прыжков, планка, гимнастические маты, гимнастические палки.

Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для формирования осанки. Специальные прыжковые и подводящие упражнения. Эстафеты с прыжками.

Раздел 2 Спортивные игры (баскетбол)

Тема 1 Техника стоек и остановок

Занятие № 1.

Цель: овладение техникой передвижений, остановок, стоек.

Инвентарь: баскетбольные и набивные мячи по количеству занимающихся.

Теория. Техника и тактика баскетбола. Практика О.Р.У, Индивидуальная техника в защите: а) выбор места, основная стойка; б) опека игрока без мяча. Индивидуальная игра в нападении: а) работа ног, рывки, остановки, повороты. Эстафеты.

Тема 2 Техника передач мяча

Занятие № 1а.

Цель: освоение техники ловли и передачи мяча.

Инвентарь: баскетбольные и набивные мячи по количеству занимающихся.

Правила соревнований. О.Р.У. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Учебная игра.

Тема 3 Ловля мяча и передачи на месте и в движении

Занятие № 2.

Цель: освоение техники ловли и передачи мяча.

Инвентарь: баскетбольные и набивные мячи по количеству занимающихся.

Правила соревнований. О.Р.У. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Учебная игра.

Тема 4 Ведение мяча на месте, шагом и бегом.

Занятие № 2а.

Цель: комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Инвентарь: баскетбольные и набивные мячи по количеству занимающихся.

Правила соревнований. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения ведущей и не ведущей рукой. Учебная игра.

Раздел 3 Гимнастика

Тема 1 Акробатические элементы

Занятие № 1.

Цель: техника выполнения акробатических упражнений.

Инвентарь: гимнастические маты

Гимнастика в системе физического воспитания и её классификация. Правила организации и проведение соревнований по гимнастике.

Строевые упражнения. Ходьба, бег. О.Р.У. без предметов, упражнения на осанку и внимание.

Вольные упражнения с элементами акробатики. Упражнения на равновесие. Акробатика: упражнения в группировке, перекаты, кувырки. Упражнения на 32 счета.

Тема 2 Опорные прыжки

Занятие № 2.

Цель: техника опорного прыжка.

Инвентарь: гимнастические маты, гимнастический мостик, гимнастический козел.

Строевые упражнения. Ходьба, бег, прыжки и их разновидности. О.Р.У. без предметов, упражнения на осанку и внимание.

Упражнения на равновесие. Опорный прыжок. Прыжки в длину с места. Подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Подъём и опускание туловища из положения лёжа на спине.

Тема 3 Лазание по канату в три приема

Занятие № 2а.

Цель: техника лазания по канату в три приема.

Инвентарь: гимнастические маты, гимнастическая стенка, канат.

Строевые упражнения. Ходьба, бег, прыжки и их разновидности. О.Р.У. без предметов, упражнения на осанку и внимание. Захват каната. Упражнения на гимнастической стенке. Лазание по канату.

Основная медицинская группа

По дисциплине «обучающиеся основной медицинской группы»:

1. Основы техники безопасности на занятиях.
2. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой в баскетболе.
3. Обучение и совершенствование техники передвижения по площадке, техники остановок.
4. Обучение и совершенствование техники остановок, поворотов, техники владения мячом.
5. Обучение и совершенствование техники овладения мячом; техники ведения мяча с броском по кольцу
6. Средства: ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, одной рукой сбоку-снизу; остановка прыжком; поворот; ведение мяча левой рукой, ведение мяча правой рукой; ведение мяча по прямой, с изменением направления, высоты отскока, скорости передвижения; овладения мячом вырывание мяча, выбивание мяча.
7. Обучение и совершенствование техники нападения.
8. Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча, выбор места, своевременный выход на свободное место.
9. Обучение и совершенствование техники защиты.
10. Средства: передвижение обычными и приставными шагами, спиной вперед и в других направлениях; вырывание мяча рывком на себя с поворотом туловища
11. Обучение и совершенствование командным действиям: расстановка игроков по площадке; взаимодействие.
12. Средства: развитие общей и специальной выносливости: стартовые ускорения на равнинных участках по прямой и поворотом; повторный бег сериями, упражнения на

гибкость, упражнения для пресса, упражнения с отягощением, упражнение с партнером

13. Эстафеты с баскетбольными мячами и использованием изученных технических приемов.

Контрольные нормативы.

Специальная физическая подготовка (упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, прыгучести, скоростно-силовой выносливости, развитие ориентировки).

Инструктаж по технике безопасности

Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками.

Специальная медицинская группа

Практический учебный материал для специальной медицинской группы имеет оздоровительно-профилактическую направленность. При его реализации учитывается индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами. Практические занятия в специально медицинской группе решают общеразвивающие задачи, которые направлены на развитие и совершенствование основных физических качеств (выносливости, быстроты, гибкости, ловкости, силы), с учетом противопоказаний при различных заболеваниях.

1. Основы техники безопасности на занятиях.
2. Общая физическая подготовка (воспитание физических качеств: силы, гибкости, ловкости, быстроты, выносливости).
3. Общеразвивающие и специальные упражнения: ходьба и ее разновидности (сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, ходьба в постепенно возрастающем темпе); бег и его разновидности (медленный бег, бег в чередовании с ходьбой и упражнениями в движении, бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с ускорением, повторный бег на коротких отрезках).
4. Основы техники безопасности на занятиях.
5. Обучение и совершенствование техники остановок, поворотов, техники владения мячом.
6. Обучение и совершенствование техники овладения мячом; техники ведения мяча с броском по кольцу
7. Обучение и совершенствование техники нападения.
8. Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча, выбор места, своевременный выход на свободное место.
9. Обучение и совершенствование техники защиты..
10. Эстафеты с баскетбольными мячами и использованием изученных технических приемов.

Специальная медицинская группа

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

1. Совершенствование двигательных действий.
2. Воспитание физических качеств. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, выполняемые с различной амплитудой, траекторией, ритмом и темпом.
3. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы, гантели, набивные мячи).
4. Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.
5. Беговые упражнения на различные дистанции с различными интервалами отдыха, анаэробные и аэробные упражнения.

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

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

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

9. Упражнения на координацию движений с элементами волейбола.

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

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

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

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

Основы техники безопасности на занятиях. Подвижные игры и доступные эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий.

Обучающиеся освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья на длительный срок или на весь период обучения проходят курс теоретической подготовки, контролируемой преподавателем. Итогом теоретической подготовки является написание доклада и контрольные вопросы.

5. Образовательные технологии

Базовым результатом образования в области физической культуры является освоение обучающимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций), которые выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности.

6. Оценочные средства дисциплины (модуля)

6.1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине

Физическая культура

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Оценочное средство	
			наименование	кол-во
1	Теоретический	УК-7, ОПК-4	Собеседование Реферат Вопросы к зачету	10 48 31
2	Лёгкая атлетика	УК-7, ОПК-4	Тест;(прыжок в длину с места, челночный бег 3*10, наклон туловище вперед из положения сидя, подтягивание на высокой перекладине (ю), сгибание и разгибание рук в упоре	16

			лежа от пола (д), бросок набивного мяча из положение сидя) бег 500-1000м, 100м, 2000-3000м, прыжок в высоту с разбега, прыжок в длину с разбега, метание гранаты, толкание ядра, техника выполнения спец.беговых упражнений.	
3	Гимнастика	УК-7, ОПК-4	Вольные упражнения на 32 счёта, лазание по канату, опорный прыжок через гимнастического козла, комплекс акробатических элементов	8
4	Баскетбол (спортивные игры)	УК-7, ОПК-4	Бросок мяча в корзину с боку, штрафной бросок (кол-во попаданий). Ведение мяча, два шага бросок в корзину на технику выполнения	8

6.2. Перечень вопросов для экзамена (зачета)

Выполнение нормативов, написание рефератов.

6.3. Шкала оценочных средств

Уровни освоения компетенций	Критерии оценивания	Оценочные средства (кол.баллов)
Продвинутый (75-100 баллов) <i>«зачтено»</i>	знает - полно теоретический материал, который умеет соотнести с возможностями практического применения; умеет - интегрировать знания из разных разделов, соединяя пояснение и обоснование и показ; - быстро и безошибочно выполнять задания в надлежащем темпе. владеет - техникой выполнения упражнений - терминологией из различных разделов курса, - способами выполнения движений - аргументированной, грамотной, четкой речью.	собеседование (30-40 баллов); реферат(9-10 баллов); вопросы к зачету (36-50 баллов)
Базовый (50-74 балла) <i>«зачтено»</i>	знает - теоретический и практический материал, но допускает неточности; умеет	собеседование (20-29 баллов); реферат (7-8 баллов);

	<ul style="list-style-type: none"> - соединять знания из разных разделов курса, быстро и безошибочно выполнять задания в надлежащем темпе, допуская мелкие ошибки. - владеет - терминологией из различных разделов курса, при неверном употреблении сам исправляет неточности, - техникой выполнения упражнений при неточности выполнения исправляет самостоятельно без помощи педагога. - аргументированной, грамотной, четкой речью. 	вопросы к зачету (23-37 баллов)
<p>Пороговый (35-49 баллов)</p> <p>«зачтено»</p>	<p>знает</p> <ul style="list-style-type: none"> - теоретический и практический материал, но допускает ошибки; <p>умеет</p> <ul style="list-style-type: none"> - соединять знания из разных разделов курса только при наводящих вопросах преподавателя, - с трудом соотносит теоретический и практический материал, допуская ошибки. владеет - недостаточно техникой и способами выполнения заданий. - слабой аргументацией, логикой при построении ответа. 	<p>собеседование (14-19 баллов);</p> <p>реферат (5-6 баллов);</p> <p>вопросы к зачету</p>
<p>Низкий (допороговый) (компетенция не сформирована) (менее 35 баллов)</p> <p>«не зачтено»</p>	<p>не знает</p> <ul style="list-style-type: none"> - теоретический и практический материал, - сущностной части курса; <p>не умеет</p> <ul style="list-style-type: none"> - без существенных ошибок выполнять задание, <p>не владеет</p> <ul style="list-style-type: none"> - терминологией, способами, техникой выполнения действий; - грамотной, четкой речью. 	<p>собеседование (0-13 баллов);</p> <p>реферат (0-4 баллов);</p> <p>вопросы к зачету (0-17 баллов)</p>

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. Учебная литература:

Прокопович Е.С. Учебно-методический комплекс дисциплины « Физическая культура и спорт» для направления подготовки 39.03.02 Социальная работа, направленность (профиль) Социальная работа в различных сферах жизнедеятельности. – Мичуринск, 2019

Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Бакалавр.

Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/431985>

Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. www.biblio-online.ru/book/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7

Германов Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 224 с. <http://biblio-online.ru/book/32F832B3-F0AD-49CF-9462-96D21FF6FC9A>

7.2. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

<https://ru.wikipedia.org/wiki/>

<http://www.coolreferat.com/>

7.3. Методические указания по освоению дисциплины (модуля).

Прокопович Е.С. Учебно-методический комплекс дисциплины « Физическая культура и спорт» для направления подготовки 39.03.02 Социальная работа, направленность (профиль) Социальная работа в различных сферах жизнедеятельности. – Мичуринск, 2019

1. Обучающиеся обязаны ежегодно проходить медицинское обследование.

2. По заключению врача обучающиеся распределяются в учебные отделения: основное (практически здоровые обучающиеся); подготовительное (имеющие ограничения двигательной активности); специальное медицинское (обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья) и спортивное (имеющие высокий уровень физической подготовленности, опыт учебно-тренировочной работы и участие в соревнованиях по избранному виду спорта).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Информационные технологии (программное обеспечение и информационные справочные материалы)

7.4. Информационные технологии (программное обеспечение и информационные справочные материалы, в том числе современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы)

1. Электронно-библиотечная система ООО «Издательство Лань» (<https://e.lanbook.com/>) (договор на предоставление доступа № 435/18 от 28.02.2019; договор на оказание услуг № 437/20/25 от 10.03.2020)

2. Электронные информационные ресурсы ФГБНУ ЦНСХБ (договор по обеспечению доступа от 25.03.2020 № 12-УТ/2020).

3. Электронно-библиотечная система «AgriLib» ФГБОУ ВО РГАЗУ (<http://ebs.rgazu.ru/>) (дополнительное соглашение на предоставление доступа от 13.04.2020 № 20/21 к Лицензионному договору от 04.07.2013 № 27).

4. Электронные базы данных «Национальный цифровой ресурс «Руконт» Коллекция «Базовый массив» и «Колос-с. Сельское хозяйство» (<https://rucont.ru/>) (договор на оказание услуг по предоставлению доступа к электронным базам данных от 26.03.2020 № 2502/22-2020).

5. ЭБС «Электронно-библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ www.biblio-online.ru» (www.biblio-online.ru) (договор на оказание услуг по предоставлению доступа к ЭБС от 03.03.2020 № 4003/20/21).

6. База данных НЭБ «Национальная электронная библиотека» (<https://rusneb.ru/>). Договоро подключения к НЭБ и предоставлении доступа к объектам НЭБ от 01.08.2018 № 101/НЭБ/4712.

7. Соглашение о сотрудничестве по оказанию библиотечно-информационных и социокультурных услуг пользователям университета из числа инвалидов по зрению, слабовидящих, инвалидов других категорий с ограниченным доступом к информации, лиц, испытывающих трудности с чтением плоскочечатного текста ТОГБУК «Тамбовская областная универсальная научная библиотека им. А.С. Пушкина» (<http://www.tambovlib.ru>) от 15.09.2017 № б/н.

8. Программный комплекс «АСТ-Тест Plus» (лицензионный договорс ООО «АСТ-Центр» о предоставлении лицензионного программного обеспечения от 25.09.2019 № Л-103/19).

9. Программные комплексы НИИ мониторинга качества образования: «Федеральный интернет-экзамен в сфере профессионального образования (ФЭПО)» (договор от 01.10.2019 № ФЭПО -2019/2/039).

10. Справочная правовая система КонсультантПлюс (договор поставки и сопровождения экземпляров от 25.02.2020 № 10152 /13900/ЭС).

11. Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ» (договор на услуги по сопровождению от 06.02.2020 № 194-01/2020).

12. Программное обеспечение «Антиплагиат.ВУЗ» (лицензионный договор с АО «Антиплагиат» о предоставлении на возмездной основе права использования результатов интеллектуальной деятельности от 13.04.2020 № 2221).

13. База данных государственной системы правовой информации – официальный интернет портал правовой информации [http://pravo.ru.](http://pravo.ru;);

14. База данных федерального портала «Российское образование» (<http://www.edu.ru/>);

15. База данных информационной системы «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <http://window.edu.ru/>;

16. База данных Правительства Российской Федерации: www.government.ru;

17. База данных Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации: <https://rosmintrud.ru/>;

18. База данных Пенсионного фонда Российской Федерации: <http://www.pfrf.ru/>;

19. База данных Союза социальных педагогов и социальных работников: <http://ssopir.ru/>;

20. База данных Фонда социального страхования Российской Федерации: <https://fss.ru/>;

21. База данных экспертов рынка труда: www.lmexperts.ru;

22. База данных Союза социальных педагогов и социальных работников: www.ssopir.ru;

23. База данных Российской ассоциации по связям с общественностью: www.raso.ru;

24. База данных Федерации психологов образования России: www.rospsy.ru.

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

Учебные занятия проводятся в закрепленных аудиториях, а также других аудиториях университета согласно расписанию.

№ п/п	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
1	Спортивный зал № 8 в учебном корпусе № 10 (для проведения учебных занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации): Специализированная мебель: столы – 2 шт., стулья – 5 шт. Оборудование: музыкальный центр «LG» LM3565Q – 1 шт., скамейка гимнастическая - 4 шт., стенка гимнастическая – 1 комплект для групповой работы на	393760, Тамбовская область, г. Мичуринск, ул. Советская, дом № 274

	15 человек, мячи волейбольные-15 шт., мячи баскетбольные- 20 шт., мячи футбольные – 2 шт., скакалки – 20 шт., мат гимнастический (для групповой работы на 30 чел.), кегли, обручи, щит баскетбольный – 1 шт., волейбольные сетки – 1 шт., столы теннисные – 3 шт., кондиционер LG S24LHP Neo , водонагреватель эл. на 30 л.	
2	Спортивный зал № 1 в учебном корпусе № 4 (для проведения учебных занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации): Специализированная мебель: стол – 1 шт., стул – 1 шт. Оборудование: телевизор LG 21 Q 65, скамейка гимнастическая – 4 шт., стенка гимнастическая – 8 шт., стойка волейбольная – 2 шт., сетка волейбольная – 1 шт., стойка для подтягивания – 2 шт. канаты – 2 шт., щит баскетбольный – 2 шт. ворота футбольные – 2 шт., мячи волейбольные – 6 шт., мячи баскетбольные – 6 шт., мяч для минифутбола – 1 шт., мат гимнастический – 4 шт.	393760, Тамбовская область, г. Мичуринск, ул. Интернациональная, дом № 101

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 39.03.02 Социальная работа

Авторы:

ст. преподаватель кафедры физического воспитания:



Прокопович Е.С.

Рецензент:

Заведующий кафедрой физического воспитания:



Буздалин П.В.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания протокол № 8 от «05» апреля 2019 года.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии Социально-педагогического института Мичуринского ГАУ протокол № 8 от «08» апреля 2019 года.

Программа утверждена на заседании учебно-методического совета университета Мичуринского ГАУ протокол № 8 от «25» апреля 2019 года.

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

Программа одобрена на заседании учебно-методической комиссии Социально-педагогического института протокол № 8 от «13» апреля 2020 года.

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

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания протокол № 1 от «7» сентября 2020 года.

Программа одобрена на заседании учебно-методической комиссии Социально-педагогического института протокол № 1 от «14» сентября 2020 года.

Программа утверждена решением учебно-методического совета университета протокол № 1 от «24» сентября 2020 года.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания протокол № 3 от «02» ноября 2020 года.

Программа одобрена на заседании учебно-методической комиссии Социально-педагогического института протокол № 3 от «09» ноября 2020 года.

Программа утверждена решением учебно-методического совета университета протокол № 3 от «19» ноября 2020 года.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания протокол № 8 от «06» апреля 2021 года.

Программа одобрена на заседании учебно-методической комиссии Социально-педагогического института протокол № 8 от «12» апреля 2021 года.

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

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания протокол № 10 от «07» июня 2021 года.

Программа одобрена на заседании учебно-методической комиссии Социально-педагогического института протокол № 10 от «15» июня 2021 года.

Программа утверждена решением учебно-методического совета университета протокол № 10 от «24» июня 2021 года.

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

Программа одобрена на заседании учебно-методической комиссии Социально-педагогического института протокол № 8 от «11» апреля 2022 года.

Программа утверждена решением учебно-методического совета университета протокол № 8 от «21» апреля 2022 года.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания протокол № 10 от «05» июня 2022 года.

Программа одобрена на заседании учебно-методической комиссии Социально-педагогического института протокол № 10 от «13» июня 2023 года.

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