


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 (МОДУЛЬ) ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

Направление подготовки 43.03.02 Туризм

Направленность (профиль) Технология и организация экскурсионных услуг
(агротуризм)

Квалификация - бакалавр

Мичуринск – 2023

1. Цели освоения дисциплины (модуля)

Целями освоения элективной дисциплины (модуля) по физической культуре и спорту. Легкая атлетика являются:

- формирование физической культуры обучающегося, способностей методически обоснованно и целенаправленно использовать разнообразные средства, методы и организационные формы физической культуры и спорта, позволяющие обучающемуся сформировать индивидуальную здоровую берегающую жизнедеятельность, необходимую для профессионально-личностного становления;

- осознание обучающимися понимания социальной роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и спорта и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно-целостного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый стиль жизни, физического самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

- обеспечение физической культуры и спорта, определяющей психофизическую готовность обучающегося к будущей профессии;

- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

При освоении данной дисциплины учитываются трудовые функции профессионального стандарта:

04.005 «Экскурсовод (гид)», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 10 июня 2021 г. N 394н "Об утверждении профессионального стандарта «Экскурсовод (гид)».

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина (модуль) относится к элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту, части формируемой участниками образовательных отношений (Б1.В.ДВ.01.03)

Для освоения этой дисциплины обучающиеся используют знания, умения, навыки, сформированные при изучении дисциплин «Технологии агротуристской деятельности», «География», «Реакционная география».

Освоение данной дисциплины является основой для последующего изучения дисциплины «Сельский и экологический туризм».

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

В результате освоения программы у выпускника должны быть сформированы компетенции:

универсальные:

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

| Код и наименование | Код и наименование индикатора | Критерии оценивания результатов обучения | | | |
|--------------------|-------------------------------|--|-----------|---------|-------------|
| | | низкий (допороговы | пороговый | базовый | продвинутый |
| | | | | | |

| универсальной компетенции | достижения универсальных компетенций | й, компетенция не сформирована) | | | |
|--|---|---|--|--|--|
| Категория универсальных компетенций – Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение) | | | | | |
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИД-1 _{УК-7} – Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений для организма и личности обучающихся, основы организации физкультурно-оздоровительной деятельности | Не может понять оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений для организма и личности обучающихся, основы организации физкультурно-оздоровительной деятельности | Допускает ошибки при объяснении собственного понимания оздоровительного, образовательного и воспитательного значения физических упражнений для организма и личности обучающихся, основ организации физкультурно-оздоровительной деятельности | Достаточно успешно объясняет собственное понимание оздоровительного, образовательного и воспитательного значения физических упражнений для организма и личности обучающихся, основ организации физкультурно-оздоровительной деятельности | Уверенно объясняет собственное понимание оздоровительного, образовательного и воспитательного значения физических упражнений для организма и личности обучающихся, основ организации физкультурно-оздоровительной деятельности |
| | ИД-2 _{УК-7} – Оценивает личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности | Не может оценить личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности | Допускает ошибки при оценке личного уровня сформированности показателей физического развития и физической подготовленности | Достаточно успешно оценивает личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности | Уверенно оценивает личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности |
| | ИД-3 _{УК-7} – Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения | Не может поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения | Допускает ошибки при поддержании должного уровня физической подготовленности для | Достаточно успешно поддерживает должный уровень физической подготовленности для | Уверенно поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения |

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

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

Знать:

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

Уметь:

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

Владеть:

- навыками оздоровительного, образовательного и воспитательного значением физических упражнений для организма и личности обучающихся, основы организации физкультурно-оздоровительной деятельности;
- оценкой личного уровня сформированности показателей физического развития и физической подготовленности;
- должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни;
- основами физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

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

| Разделы, темы дисциплины | Компетенции | |
|--------------------------------------|-------------|------------------------------|
| | УК-7 | общее количество компетенций |
| Раздел 1. Теоретический раздел | + | 1 |
| Раздел 2. Практический раздел | + | 1 |
| 2.1. Методико-практический подраздел | + | 1 |
| 2.2 Учебно-тренировочный подраздел | + | 1 |
| 2.3. Контрольный подраздел | + | 1 |

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 акад. часов.

4.1. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

| Вид занятий | Количество акад. часов |
|--|------------------------|
| | 1 курс 2 сессия |
| Общая трудоемкость дисциплины | 328 |
| Контактная работа обучающихся с преподавателем | 4 |
| Аудиторные занятия, из них | 4 |
| практические занятия | 4 |
| Самостоятельная работа обучающихся, в т.ч. | 320 |

| | |
|------------------------------------|-------|
| подготовка к практическим занятиям | 20 |
| выполнение индивидуальных заданий | 300 |
| Контроль | 4 |
| Вид итогового контроля: | зачет |

4.2. Лекции - не предусмотрены.

4.3. Практические занятия

| № П/П | Тема практических занятий | Объем акад. часов |
|-------|---|-------------------|
| | Основная медицинская группа | |
| 1. | Элективная дисциплина. Легкая атлетика | 4 |
| 2. | Инструктаж по технике безопасности | |
| 3. | Общефизическая подготовка | |
| 4. | Специальная физическая подготовка | |
| 5. | Техническая подготовка. | |
| 6. | Тактическая подготовка | |
| 7. | Контрольные нормативы | |
| | Специальная медицинская группа | 4 |
| 1. | Инструктаж по технике безопасности | |
| 2. | Общефизическая подготовка | |
| 3. | Обучение и совершенствование техники в легкой атлетике | |
| 4. | Подвижные игры и эстафеты (адаптивные формы и виды). | |
| 5. | Контрольные нормативы | |
| | Специальная медицинская группа (адаптивная физическая культура) | 4 |
| 1. | Инструктаж по технике безопасности | |
| 2. | Общефизическая подготовка (адаптивные формы и виды). | |
| 3. | Обучение и совершенствование техники легкой атлетики | |
| 4. | Подвижные игры и эстафеты (адаптивные формы и виды). | |
| 5. | Контрольные нормативы | |
| | Итого | 4 |

4.4. Лабораторные работы - планом не предусмотрены.

4.5. Самостоятельная работа обучающихся

| Раздел дисциплины | Вид самостоятельной работы | Объем акад. часов |
|--------------------------------|------------------------------------|-------------------|
| Раздел 1. Теоретический раздел | подготовка к практическим занятиям | 10 |
| | выполнение индивидуальных заданий | 150 |
| Раздел 2. Практический раздел | подготовка к практическим занятиям | 10 |
| | выполнение индивидуальных заданий | 150 |

| | | |
|-------|--|-----|
| Итого | | 320 |
|-------|--|-----|

Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы по дисциплине:

Прокопович Е.С. и др., Учебно-методический комплекс дисциплины «Элективная дисциплина физическая культура и спорт. Легкая атлетика» по направлению подготовки 43.03.02 Туризм направленность (профиль)Технология и организация экскурсионных услуг (агротуризм) – Мичуринск, 2023.

4.6. Курсовое проектирование – не предусмотрено

4.7.Содержание разделов дисциплины (модуля)

Раздел 1. Теоретический раздел

Воздействие легкой атлетики на здоровье и работоспособность. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий легкой атлетикой. Формы самостоятельных занятий. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной деятельности. Управление процессом самостоятельных занятий. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей. Гигиенические требования при проведении занятий легкой атлетики: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

Раздел 2. Практический раздел

Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом, во время и после окончания проведения занятий. Спортивный травматизм и меры его предупреждения. Общефизическая подготовка. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками. Специальная физическая подготовка (упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, прыгучести, скоростно-силовой выносливости, развитие ориентировки).

Спортивная ходьба. Выполнение упражнений на месте: ходьба с прямыми ногами; ходьба широким шагом с поворотом таза вокруг вертикальной оси. Изучение движения ног: ходьба по прямой линии по отметкам; по кругу или "змейкой"; в гору; по мягкому грунту. Изучение движения ног и туловища: ходьба с изменением положения рук, туловища (руки сцеплены за головой; на груди). Техника ходьбы: старт, стартовое ускорение, ходьба на дистанции, финиширование Ходьба на короткие, средние и длинные дистанции.. Специальные упражнения (выполняются сериями на дистанции 20-60 м. Совершенствование (ходьба различных отрезков с разной скоростью в координации). Прохождение дистанции на результат. 3. Бег на короткие дистанции. Бег на дистанцию100м. Техника бега: низкий старт, стартовое ускорение, бег на дистанции, финиширование. Специальные упражнения (выполняются сериями на дистанции 20-60 м): бег с ускорением с высокого старта; бег с высоким подниманием бедра; семенящий бег; бег с захлестом голени; бег прыжковыми шагами. Бег с изменением скорости. Контрольный бег 60-100 м. Бег на дистанцию 200; 400 м. Знакомство с особенностями бега по повороту. Низкий старт в поворот. Бег по кругу. Стартовые ускорения. Бег с различной интенсивностью на отрезках от 150 до 250 м. Контрольный бег 200, 400 м на результат. 4. Бег на средние дистанции. Бег 800,1000, 1500, 2000, 3000 м. без учета времени. Техника бега: высокий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции в среднем

темпе по прямой, по виражу, финиширование. Техника постановки ноги на грунт. Ускорения по прямой и виражу. Общеразвивающие упражнения: упражнения для рук и плечевого пояса, туловища, ног; упражнения для развития силы, быстроты, выносливости. Упражнения на дыхание и расслабление. 5. Прыжок в длину с места. Обучение технике прыжка. Напрыгивание на планку. Отталкивание. Полет. Приземление. Серийные прыжки. Прыжки с места в яму с песком. Прыжки в яму через препятствие с места. Отталкивание с места с выведением таза. То же, с движением рук. Прыжки в яму с тумбы. Выполнение прыжка с места в прыжковую яму на результат. 6. Прыжок в длину с разбега. Знакомство с техникой прыжка: рассказ, показ; выполнение пробных попыток. Серийные прыжки. Изучение отталкивания: имитация постановки ноги на отталкивание; отталкивание с шага, с 2-х шагов, с 3-х шагов, с 5-ти шагов. Прыжки в шаге серийно, отталкиваясь на каждый 3, 5 шаг. Напрыгивание на планку. Разбег. Подбор оптимальной длины и скорости разбега. Полет. Для изучения полетной фазы выполнять отталкивания с тумбы; прыжки через барьер; прыжки с доставанием подвешенного предмета. Приземление. Приземление 7 на согнутые ноги; с использованием ориентира для приземления. Прыжки с короткого и полного разбега. 7. Метание малого мяча. Знакомство с техникой, рассказ, показ. Метание мяча с места в цель, стоя лицом; стоя боком. Хлестообразное движение кисти: имитация, упражнения с выпуском снаряда. Финальное усилие (положение «натянутого лука»), метание мяча с места на дальность. Выполнение бросковых шагов под счет с имитацией метания; выполнение бросковых шагов самостоятельно с увеличением скорости передвижения. Пробегание отрезков 10-20 м скоростными шагами; метание с отведением и ускоренным разбегом. 8. Легкоатлетические эстафеты. Эстафеты (4/100, 4/200, 4/400.) Техника эстафетного бега. Рассказ, показ техники эстафетного бега, коридора для передачи. Передача эстафетной палочки в парах на месте; в ходьбе; в медленном беге; в парах на отрезках 50-60 м. Передача палочки в коридорах парами по нескольким дорожкам. Соревнования команд. Правила соревнований. Эстафеты с прикладными упражнениями: ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии. 9. Подвижные игры с элементами л/а. Игры малой, средней и большой подвижности с элементами легкой атлетики. Контрольные нормативы.

Специальная медицинская группа
(адаптивная физическая культура)

Легкая атлетика (адаптивные формы и виды с учетом диагноза). Показания и противопоказания для занятий легкой атлетикой.

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.

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). Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетики. 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

При изучении элективной дисциплины (модуля) по физической культуре и спорту. Легкая атлетика используется инновационная образовательная технология на основе интеграции компетентностного и личностно-ориентированного подходов, с элементами традиционного теоретического, методико-практического и учебно-тренировочного обучения, с использованием различных форм и средств проведения занятий.

| Вид учебных занятий | Форма проведения |
|------------------------------------|---|
| Практические занятия | Физическое воспитание обучающихся в режиме учебной работы осуществляется в следующих формах: -1. методические практикумы, консультации, собеседования -2. зачетные соревнования, контрольные тестирования, соревнования по общефизической подготовке и избранному виду спорта |
| Самостоятельная работа обучающихся | Самостоятельные занятия обучающихся физическими упражнениями осуществляются при помощи: 1. утренней гигиенической гимнастики 2. физических упражнений в течении дня 3. написание контрольной работы 4.самостоятельных тренировочных занятий в свободное время |

6. Оценочные средства дисциплины (модуля)

Основными видами дисциплинарных оценочных средств обучения и оценки успеваемости обучающихся являются:

- обязательные контрольные тесты по видам спорта (промежуточный контроль);
- контрольные нормативы (зачет) и вопросы для зачета
- рефераты – назначаются обучающимся, которые в силу своих физических возможностей (или иных причин) не могут сдать зачётные нормативы.)

6.1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине (модулю)

| № п/п | Контролируемые разделы (темы) дисциплины (модуля) | Код контролируемой компетенции | Оценочное средство |
|-------|---|--------------------------------|--------------------|
| | | | наименование |
| 1 | <i>Раздел 1. Теоретический раздел</i> | | |

| | | | |
|------|---|------|--------------------------------------|
| 1.1. | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. | УК-7 | Темы рефератов Вопросы для зачета |
| 1.2. | Социально-биологические основы физической культуры. | УК-7 | Темы рефератов Вопросы для зачета |
| 1.3. | Основы ЗОЖ обучающегося. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. | УК-7 | Темы рефератов Вопросы для зачета |

| | | | |
|--------|---|------|---|
| 1.4. | Спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная деятельность в вузе. | | Темы рефератов Вопросы для зачета |
| 1.5. | Рекреационная физическая культура обучающегося | УК-7 | Темы рефератов Вопросы для зачета |
| 2 | <i>Раздел 2. Практический раздел</i> | | |
| 2.1 | Методико-практический подраздел | УК-7 | |
| 2.1.1 | Основы техники безопасности на занятиях различными видами спорта. | УК-7 | Темы рефератов Вопросы для зачета |
| 2.1.2 | Показатели и критерии оценки физического развития, функциональной и физической подготовленности. | УК-7 | Темы рефератов Вопросы для зачета |
| 2.1.3 | Врачебный и педагогический контроль в системе физической культуры и спорта. | УК-7 | Темы рефератов Вопросы для зачета |
| 2.1.4 | Первая помощь. | УК-7 | Темы рефератов Вопросы для зачета |
| 2.1.5. | Показания и противопоказания к занятиям. | УК-7 | Темы рефератов Вопросы для зачета |
| 2.1.6. | Развитие студенческого спорта высших достижений, массового спорта. | УК-7 | Темы рефератов Вопросы для зачета |
| 2.2 | <i>Учебно-тренировочный подраздел</i> | | |
| 2.2.1 | <i>Легкая атлетика:</i> - спортивная ходьба; - бег на короткие дистанции; - бег на средние дистанции.; - прыжки в длину с места и разбега; - метание малого мяча; - легкоатлетические эстафеты; - подвижные игры с элементами л/а. | УК-7 | Контрольные нормативы |
| 2.3. | <i>Контрольный подраздел</i> | | |
| 2.3.1 | Врачебно-педагогический контроль. | УК-7 | Обследования в определённое время, по намеченным заранее тестам и показателям |
| 2.3.2 | Промежуточная аттестация по пройденному материалу. | УК-7 | Контрольные нормативы |
| 2.3.3 | Зачётное тестирование. | УК-7 | Контрольные нормативы |
| 2.3.4 | Реферат. | УК-7 | Собеседование Темы для рефератов |

6.2. Перечень вопросы для зачета

1. Физическая культура. Физическая культура личности - УК-7.
2. Компоненты физической культуры - УК-7.
3. Психофизическая подготовка - УК-7.

4. Функциональная подготовленность - УК-7.
5. Двигательные умения и навыки - УК-7.
6. Организм человека как биологическая система, ее характерные особенности - УК-7.
7. Понятие об органе и системе органов человека - УК-7.
8. Физиологические системы организма человека - УК-7.
9. Внешняя среда, ее влияние на организм человека - УК-7.
10. Характеристика умственного и физического труда человека, их взаимосвязь - УК-7.
11. Утомление при умственной и физической деятельности. Восстановление умственной и физической работоспособности человека - УК-7.
12. Биологические ритмы человека, их влияние на жизнедеятельность - УК-7.
13. Средства физической культуры. Физиологическая классификация физических упражнений - УК-7.
14. Характеристика изменений пульса и кровяного давления при мышечной деятельности. Гравитационный шок - УК-7.
15. Понятие «здоровье», его содержание - УК-7.
16. Образ жизни и его влияние на здоровье. Составляющие здорового образа жизни. УК-7.
17. Влияние наследственности и окружающей среды на здоровье - УК-7.
18. Самооценка собственного здоровья. Ориентация на здоровый образ жизни. - УК-7.
19. Режим труда и отдыха как составляющая здорового образа жизни – УК-7.
20. Гигиенические основы закаливания - УК-7.
21. Двигательная активность - важнейшее условие здорового образа жизни. Гиподинамия и гипокинезия - УК-7.
22. Объективные и субъективные факторы процесса обучения - УК-7.
23. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния в период напряженной умственной работы - УК-7.
24. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного дня - УК-7.
25. Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость) - УК-7.
26. Методические принципы физического воспитания - УК-7.
27. Методы физического воспитания - УК-7.
28. Средства физического воспитания - УК-7.
29. Общая физическая подготовка. Ее цели и задачи - УК-7.
30. Понятие о мышечной релаксации, ее значение - УК-7.
31. Формы занятий физическими упражнениями - УК-7.
32. Структура учебно-тренировочного занятия - УК-7.
33. Характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих отдельные физические качества - УК-7.
34. Виды спорта комплексного воздействия - УК-7.
35. Цели и задачи спортивной подготовки в избранном виде спорта - УК-7.
36. Диагностика и самодиагностика организма. Виды диагностики, ее цели и задачи. УК-7.
37. Врачебный контроль, его содержание и периодичность - УК-7.
38. Самоконтроль (цели, задачи, методы) - УК-7.
39. Субъективные и объективные показатели самоконтроля - УК-7.
40. Профилактика травматизма - УК-7.
41. Производственная физическая культура, ее цели и задачи - УК-7.
42. Физическая культура и спорт в свободное время - УК-7.

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 |

6.3. Шкала оценочных средств

| Уровни освоения компетенций | Критерии оценивания | Оценочные средства (кол-во баллов) |
|---|---|---|
| Продвинутый (75 - 100 баллов) «зачтено» | Знает отлично должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Умеет отлично поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Владеет отлично должным уровнем физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Тестовые задания (30-40 баллов) Рефераты (7-10 баллов) Сдача контрольных нормативов (вопросы для зачета) (38-50 баллов) |
| Базовый (50 -74 балла) – «зачтено» | Знает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Владеет должным уровнем физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Тестовые задания (20-29 баллов) Рефераты (5-6 баллов) Сдача контрольных нормативов (вопросы для зачета) (25-39 баллов) |

| | | |
|--|--|---|
| <p>Пороговый (35 - 49 баллов) – «зачтено»</p> | <p>Знает плохо должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Умеет плохо поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Владеет плохо должным уровнем физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> | <p>Тестовые задания (14-19 баллов) Рефераты (3-4 баллов) Сдача контрольных нормативов (вопросы для зачета) (18-26 баллов)</p> |
| <p>Низкий (допороговый) (компетенция не сформирована) (менее 35 баллов) – «не зачтено»</p> | <p>Не знает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Не умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Не владеет должным уровнем физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> | <p>Тестовые задания (0-13 баллов) Рефераты (0-4 баллов) Сдача контрольных нормативов (вопросы для зачета) (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

1. Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика : учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 300 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12402-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518851>.

2. Германов, Г. Н. Легкая атлетика в основной и средней (полной) школе : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 258 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05787-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515035>.

3. Германов, Г. Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 461 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04548-

2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515004>.

4. Мосиенко, М.Г. Легкая атлетика в программе подготовки студентов по дисциплине «Физическая культура» : учебное пособие / М.Г. Мосиенко. — Воронеж : Мичуринский ГАУ, 2005. — 67 с. — ISBN 5-94664-090-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/47389>

5. Никитушкин, В. Г. Легкая атлетика в начальной школе : учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 205 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05786-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515033>.

6. Прокопович Е.С. и др., Учебно-методический комплекс дисциплины «Элективная дисциплина физическая культура и спорт. Легкая атлетика» по направлению подготовки 43.03.02 Туризм направленность (профиль)Технология и организация экскурсионных услуг (агротуризм) – Мичуринск, 2023.

7. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 227 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12624-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518911>.

7.2 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Официальный сайт Федерального агентства по туризму Министерства экономического развития Российской Федерации (<https://www.russiatourism.ru/>)

2. Ассоциация содействия развитию агротуризма «АгротуризмАссоциация» (<http://www.agritourism.ru/ru/filial/>)

3. Всемирная туристская организация (UNWTO) (www.unwto.org)

4. Всемирный совет по туризму и путешествиям (WTTC) (www.wttc.org)

5. Российский союз туриндустрии (<http://www.rostourunion.ru/>)

6. Официальный сайт Международной туристической выставки «Интурмаркет» (<https://www.itmexpo.ru/>)

7. Национальный туристический портал (<https://russia.travel/>)

8. Федеральный портал «Российское образование» (<http://www.edu.ru/>)

9. 13. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (<http://window.edu.ru/>).

10. 14. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (<http://school-collection.edu.ru/catalog/>)

11. 15. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (<http://fcior.edu.ru/>).

12. 16. Университетская информационная система Россия (УИС Россия) (<https://uisrussia.msu.ru/>)

13. www.ratanews.ru – ежедневная электронная газета «RATA news», выпускаемая Российским союзом туриндустрии

14. <http://www.tagazeta.ru/> Электронная газета "Турагент"

15. <http://www.ttg-russia.ru/> Туристская деловая газета

16. <http://tourbus.ru/> Журнал "Туристический бизнес"

17. <http://www.tourinfo.ru/> "Турифо" - Деловой журнал туристического рынка России

18. <http://www.rustur.ru/> Журнал "Отдых в России"

19. <http://service-rusjournal.ru/> Научный журнал «Сервис в России и зарубежом»

20. Портал Министерства спорта РФ
<http://www.minsport.gov.ru/activities/federalprograms/>.
21. Портал Департамента физической культуры и спорта г. Москвы
www.mosport.ru
22. Портал здорового образа жизни <http://www.rusmedserver.ru/>.
23. Клуб любителей плавания [Электронный ресурс]. – Электрон.дан. – Режим доступа :<http://swimming.hut.ru>.
24. Национальная информационная система «Спортивная Россия» [Электронный ресурс]. – Электрон.дан. – Режим доступа :<http://infosport.ru/xml/t/default.xml>.
25. Спортивная жизнь России [Электронный ресурс]. – Электрон.дан. – Режим доступа :<http://sportliferus.narod.ru>.

7.3. Методические указания по освоению дисциплины (модуля)

Прокопович Е.С. и др., Учебно-методический комплекс дисциплины «Элективная дисциплина физическая культура и спорт. Легкая атлетика» по направлению подготовки 43.03.02 Туризм направленность (профиль) Технология и организация экскурсионных услуг (агротуризм) – Мичуринск, 2023.

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

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. ООО «Издательство Лань» (<https://e.lanbook.ru/>) (договор на оказание услуг по предоставлению доступа к электронным изданиям ООО «Издательство Лань» от 11.03.2022 № б/н)
3. 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 21.02.2022 № б/н)
4. Электронно-библиотечная система «AgriLib» ФГБОУ ВО РГАЗУ (<http://ebs.rgazu.ru/>) (дополнительное соглашение на предоставление доступа от 12.04.2022 № б/н к Лицензионному договору от 04.07.2013 № 27)
5. Электронные базы данных «Национальный цифровой ресурс «Рукопт»: Коллекции «Базовый массив» и «Колос-с. Сельское хозяйство» (<https://rucont.ru/>) (договор на оказание услуг по предоставлению доступа от 05.03.2022 № 1502/бп22)
6. ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» (<https://urait.ru/>) (договор на оказание услуг по предоставлению доступа к образовательной платформе ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» от 18.03.2022 № б/н)
7. Электронно-библиотечная система «Вернадский» (<https://vernadsky-lib.ru>) (договор на безвозмездное использование произведений от 26.03.2020 № 14/20/25)
8. 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)
9. Библиотечно-информационные и социокультурные услуги 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)
10. Программы АСТ-тестирования для рубежного контроля и промежуточной аттестации обучающихся (договор от 25.09.2019 № Л-103/19)

11. Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат ВУЗ» (<https://docs.antiplagius.ru>) (лицензионный договор от 07.04.2022 № 4919)
12. Программные комплексы НИИ мониторинга качества образования: «Федеральный интернет-экзамен в сфере профессионального образования (ФЭПО)» (лицензионный договор от 13.04.2022 № ФЭПО -2022/1/09)
13. Справочная правовая система КонсультантПлюс (договор поставки и сопровождения экземпляров систем КонсультантПлюс от 14.01.2022 № 10001 /13900/ЭС)
14. Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ» (договор на услуги по сопровождению от 16.02.2022 № 194-01/2022)
15. База данных нормативно-правовых актов информационно-образовательной программы «Росметод» (договор от 19.07.2021 № 462)
16. . Федеральный портал «Российское образование» (<http://www.edu.ru/>)
17. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (<http://window.edu.ru/>).
18. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (<http://school-collection.edu.ru/catalog/>)
19. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (<http://fcior.edu.ru/>).
20. [Государственная научная педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского РАО \(ГПНБ им. К.Д. Ушинского РАО\)](http://gnpbu.ru) (<http://gnpbu.ru>)
21. Университетская информационная система Россия (УИС Россия) (<https://uisrussia.msu.ru/>).
22. Общероссийский генеральный реестр туристических агентств (<https://reestr-ta.ru/>)
23. Единый Федеральный реестр туроператоров (<https://www.russiatourism.ru/operators/>)
24. Рейтинг отелей и гостиниц мира «Top Hotels» (<https://tophotels.ru/>)
25. Автоматизированная информационная система «Единый федеральный реестр туроператоров» (<https://www.russiatourism.ru/operators/>)
26. Автоматизированная информационная система «Информирование об угрозах безопасности туристов» (<https://portal.eskigov.ru/fgis/204>)
27. Федеральное учебно-методическое объединение в системе высшего образования по УГСН 43.00.00 «Сервис и туризм» (https://sutr.ru/about_the_university/structure/umo/)
28. Ассоциация туроператоров (<http://www.atorus.ru/>)
29. Некоммерческое партнерство туристско-информационных центров НАИТО (<http://naito-russia.ru/>)
30. Туристско-информационный портал Тамбовской области (<http://turtmb.ru/>)
31. Электронное приложение смартфонов «TopTripTip» (<https://toptriptip.com/>)

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

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

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

7.5.1 Электронно-библиотечные системы и базы данных

1. ООО «ЭБС ЛАНЬ» (<https://e.lanbook.ru/>) (договор на оказание услуг от 10.03.2020 № ЭБ СУ 437/20/25 (Сетевая электронная библиотека)
2. Электронно-библиотечная система издательства «Лань» (<https://e.lanbook.ru/>) (договор на оказание услуг по предоставлению доступа к электронным изданиям ООО «Издательство Лань» от 03.04.2023 № 1)
3. Электронно-библиотечная система издательства «Лань» (<https://e.lanbook.ru/>) (договор на оказание услуг по предоставлению доступа к электронным изданиям ООО «Издательство Лань» от 06.04.2023 № 2)
4. База данных электронных информационных ресурсов ФГБНУ ЦНСХБ (договор по обеспечению доступа к электронным информационным ресурсам ФГБНУ ЦНСХБ через терминал удаленного доступа (ТУД ФГБНУ ЦНСХБ) от 07.04.2023 № б/н)
5. Электронно-библиотечная система «AgriLib» ФГБОУ ВО РГАЗУ (<http://ebs.rgazu.ru/>) (дополнительное соглашение на предоставление доступа от 13.04.2023 № б/н к Лицензионному договору от 04.07.2013 № 27)
6. Электронная библиотечная система «Национальный цифровой ресурс «Рукопт»: Коллекции «Базовый массив» и «Колос-с. Сельское хозяйство» (<https://rucont.ru/>) (договор на оказание услуг по предоставлению доступа от 04.04.2023 № 2702/бп22)
7. ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» (<https://urait.ru/>) (договор на оказание услуг по предоставлению доступа к образовательной платформе ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» от 06.04.2023 № 6)
8. Электронно-библиотечная система «Вернадский» (<https://vernadsky-lib.ru/>) (договор на безвозмездное использование произведений от 26.03.2020 № 14/20/25)
9. База данных НЭБ «Национальная электронная библиотека» (<https://rusneb.ru/>) (договор о подключении к НЭБ и предоставлении доступа к объектам НЭБ от 01.08.2018 № 101/НЭБ/4712)
10. Соглашение о сотрудничестве по оказанию библиотечно-информационных и социокультурных услуг пользователям университета из числа инвалидов по зрению, слабовидящих, инвалидов других категорий с ограниченным доступом к информации, лиц, имеющих трудности с чтением плоскочечного текста ТОГБУК «Тамбовская областная универсальная научная библиотека им. А.С. Пушкина» (<https://www.tambovlib.ru/>) (соглашение о сотрудничестве от 16.09.2021 № б/н)

7.5.2. Информационные справочные системы

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

7.5.3. Современные профессиональные базы данных

1. База данных нормативно-правовых актов информационно-образовательной программы «Росметод» (договор от 11.07.2022 № 530/2022)

2. База данных Научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU – российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования - <https://elibrary.ru/>

3. Портал открытых данных Российской Федерации - <https://data.gov.ru/>

4. Открытые данные Федеральной службы государственной статистики - <https://rosstat.gov.ru/opendata>

5. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (<http://school-collection.edu.ru/catalog/>)

6. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru/>).

7. Федеральный портал «Российское образование» (<http://www.edu.ru/>)

8. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (<http://fcior.edu.ru/>).

9. Государственная научная педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского РАО (ГПНБ им. К.Д. Ушинского РАО) (<http://gnpbu.ru>)

10. Университетская информационная система Россия (УИС Россия) (<https://uisrussia.msu.ru/>)

7.5.4. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

| № | Наименование | Разработчик ПО (правообладатель) | Доступность (лицензионное, свободно распространяемое) | Ссылка на Единый реестр российских программ для ЭВМ и БД (при наличии) | Реквизиты подтверждающего документа (при наличии) |
|---|--|---------------------------------------|---|---|---|
| 1 | Microsoft Windows, Office Professional | Microsoft Corporation | Лицензионное | - | Лицензия от 04.06.2015 № 65291651 срок действия: бессрочно |
| 2 | Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса | АО «Лаборатория Касперского» (Россия) | Лицензионное | https://reestr.digital.gov.ru/reestr/366574/?sphrase_id=415165 | Сублицензионный договор с ООО «Софттекс» от 06.07.2022 № б/н, срок действия: с 22.11.2022 по 22.11.2023 |
| 3 | МойОфисСтандартный - Офисный | ООО «Новые облачные | Лицензионное | https://reestr.digital.gov.ru/reestr/301631/?sphrase_id=2698444 | Контракт с ООО «Рубикон» |

| | | | | | |
|---|---|--|---------------------------|---|---|
| | пакет для работы с документами и почтой (myoffice.ru) | технологии» (Россия) | | | от 24.04.2019 № 0364100000 819000012 срок действия: бессрочно |
| 4 | Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат ВУЗ» (https://docs.antiplagius.ru) | АО «Антиплагиат» (Россия) | Лицензионное | https://reestr.digital.gov.ru/reestr/303350/?sphrase_id=2698186 | Лицензионный договор с АО «Антиплагиат» от 17.04.2023 № 6627, срок действия: с 17.04.2023 по 16.04.2024 |
| 5 | AcrobatReader - просмотр документов PDF, DjVU | AdobeSystems | Свободно распространяемое | - | - |
| 6 | FoxitReader - просмотр документов PDF, DjVU | FoxitCorporation | Свободно распространяемое | - | - |

7.5.5. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

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

7.5.6. Цифровые инструменты, применяемые в образовательном процессе

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

7.5.7. Цифровые технологии, применяемые при изучении дисциплины

| № | Цифровые технологии | Виды учебной работы, выполняемые с применением цифровой технологии | Формируемые компетенции |
|---|---------------------|--|-------------------------|
|---|---------------------|--|-------------------------|

| | | | |
|--|---|-------------------------------------|------|
| | Облачные технологии | Аудиторная и самостоятельная работа | УК-7 |
| | Нейротехнологии и искусственный интеллект | Аудиторная и самостоятельная работа | УК-7 |
| | Технологии беспроводной связи | Аудиторная и самостоятельная работа | УК-7 |

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Учебные занятия с обучающимися проводятся в помещениях 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. | <p>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 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.</p> | 393760, Тамбовская область, г. Мичуринск, ул. Советская, дом № 274 |
| 2. | <p>Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий. Оборудование: футбольное поле с искусственным покрытием – 2 шт., теннисный корт, универсальная площадка с наливным покрытием, круговая беговая дорожка № 1, № 2, № 3, № 4, трибуна с навесом – 2 шт., информационное табло, элемент полосы препятствий «Лабиринт», элемент полосы препятствий «Разрушенный мост».</p> | 393761, Тамбовская область, г. Мичуринск, ул. Красная, д.64 |
| 3. | <p>Помещение № 210 в учебном корпусе № 1 (для самостоятельной работы обучающихся): Специализированная мебель: шкаф</p> | 393760, Тамбовская обл., г. Мичуринск, ул. Интернациональная, дом № 101 |

канцелярский – 1 шт., доска классная+маркер, столы – 10 шт., стулья – 20 шт.

Оборудование: Ноутбук Hewlett Packard Pavilion 15-e006sr (D9X28EA), МФУ Canon i-Sensys MF 4410, Системный комплект: Процессор Intel Original LGA 1155 Celeron G 1610 OEM (2.6/2 Mb), монитор 20” Asus As MS202D, материнская плата Asus, вентилятор, память, жесткий диск, корпус, клавиатура, мышь, Принтер HP-1100, Принтер HP Laser Jet 1200, Принтер Canon, Компьютер Celeron E 3300 – 2 шт., Компьютер Dual Core, Компьютер OLDI 310 КД, Копировальный аппарат Kyocera Mita TASKalfa 180.

Компьютерная техника подключена в сети «Интернет» и обеспечена доступом к ЭИОС университета.

Программное обеспечение: Microsoft Windows 7 (лицензия от 31.12.2013 № 49413124, бессрочно); Microsoft Office 2010 (лицензия от 04.06.2015 № 65291658, бессрочно); Автоматизированная система Project Expert 7, автоматизированная система Audit Expert 4 (договор от 18.12.2012 № 0354/1П-06, срок действия 31.03.2021); Statistica Base 6 (договор от 12.01.2012 № 6/12/A, бессрочно); Statistica Ultimate (контракт от 25.04.2016 №0364100000816000014, бессрочно); Набор офисных приложений «Мой офис» (контракт от 24.04.2019 № 0364100000819000012, срок действия 1 год);

Программное обеспечение 1С: Университет Проф, 1С: Предприятие 8.3z (контракт от 22.04.2019 № 0364100000819000015, срок действия с 22.04.2019 по 31.12.2019); Программное обеспечение (Учебный комплект КОМПАС 3D, Учебный комплект «Расчетно-информационная система», Электронный справочник конструктора, Office Standart 2013) (контракт от 17.06.2014 № 0364100000814000013, бессрочно); ABBYY FineReader (контракт от 15.06.2015 № 0364100000815000021, бессрочно); PTC Mathcad, Matlab, ABBYY Lingvox6 (от 25.04.2016 № 0364100000816000014, бессрочно); ГИС MapInfo Professional (договор от 18.12.2015 № 123/2015-У, бессрочно); Программное обеспечение «Kaspersky Endpoint Security для бизнеса Стандартный» для защиты от вредоносных компонентов, лицензия № 17E0180528054408743891 срок использования с 01.11.2018 до 22.11.2020; AcrobatReader –

| | |
|--|--|
| <p>свободно распространяемое программное обеспечение (просмотр документов PDF, DjVU); FoxitReader – свободно распространяемое программное обеспечение (просмотр документов PDF, DjVU); Программное обеспечение «Антиплагиат.ВУЗ» (лицензионный договор от 19.03.2019 №1043, срок действия с 19.03.2019 по 18.03.2020; лицензионный договор от 13.04.2020 № 2221, срок действия 1 год); Программный комплекс «АСТ-Тест Plus» (договор от 25.09.2019 № Л-103/19, срок действия с 01.10.2019 по 30.09.2022); База данных нормативно-правовых актов информационно-образовательной программы «Росметод» (договор от 02.07.2019 № 405, срок действия с 17.07.2019 по 16.07.2020; договор от 20.07.2020 № 1312, срок действия с 20.07.2020 по 20.07.2021); Базы данных по сельскому хозяйству, биологии, экономике, охране окружающей среды, домоводству (включая ремесла и промыслы, народную медицину, кулинарные рецепты) «АГРОС» - www.cnsnb.ru/cataloga.shtm (Договор от 25.03.2020 № 12-УТ/2020 на предоставление доступа к электронным информационным ресурсам ФГБНУ ЦНСХБ через терминал удаленного доступа); Справочно-правовая система КонсультантПлюс (договор от 26.02.2019 № 9662/13900/ЭС, срок действия с 01.01.2019 по 31.12.2019, договор от 25.02.2020 № 10152/13900/ЭС, срок действия с 01.01.2020 по 31.12.2020); Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ» (договор от 01.07.2019 № 194-02/2019, срок действия с 01.07.2019 по 31.12.2019, договор от 06.02.2020 № 194–01/2020, срок действия с 01.01.2020 по 31.12.2020).</p> | |
|--|--|

Рабочая программа элективной дисциплины (модуля) по физической культуре и спорту. Легкая атлетика составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 43.03.02 Туризм, утвержденного приказом Минобрнауки России от 8 июня 2017 г. № 516

Авторы: старшие преподаватели кафедры физического воспитания:

Прокопович Е.С.



Иванов В.В.



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



Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания
протокол № 08 от «10» апреля 2023 года.

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

протокол № 08 от «17» апреля 2023 года.

Программа утверждена решением учебно-методического совета университета
протокол № 08 от «20» апреля 2023 года.