


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 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) История

Квалификация - бакалавр

Мичуринск – 2023

1. Цели освоения дисциплины (модуля)

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

При освоении данной дисциплины учитываются трудовые функции следующих профессиональных стандартов:

01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 г. № 544н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 6 декабря 2013 г., регистрационный № 30550);

01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 625н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 17 декабря 2021 г., регистрационный № 66403).

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Физическая культура и спорт относится к базовым дисциплинам (Б1.О.07.05). 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 (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате изучения дисциплины обучающийся должен освоить трудовые функции:

1. А/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение.

Трудовые действия: - Разработка и реализация программ учебных дисциплин в рамках основной общеобразовательной программы;

- Осуществление профессиональной деятельности в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования;

- Участие в разработке и реализации программы развития образовательной организации в целях создания безопасной и комфортной образовательной среды;

- Планирование и проведение учебных занятий;

- Систематический анализ эффективности учебных занятий и подходов к обучению;

- Организация, осуществление контроля и оценки учебных достижений, текущих и итоговых результатов освоения основной образовательной программы обучающимися;

- Формирование универсальных учебных действий;

- Формирование навыков, связанных с информационно-коммуникационными технологиями;

- Формирование мотивации к обучению;

- Объективная оценка знаний обучающихся на основе тестирования и других методов контроля в соответствии с реальными учебными возможностями детей.

2. А/02.6 Воспитательная деятельность.

Трудовые действия: - Регулирование поведения обучающихся для обеспечения безопасной образовательной среды;

- Реализация современных, в том числе интерактивных, форм и методов воспитательной работы, используя их как на занятии, так и во внеурочной деятельности;

- Постановка воспитательных целей, способствующих развитию обучающихся, независимо от их способностей и характера;

- Определение и принятие четких правил поведения обучающимися в соответствии с уставом образовательной организации и правилами внутреннего распорядка образовательной организации;

- Проектирование и реализация воспитательных программ;

- Реализация воспитательных возможностей различных видов деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.);

- Проектирование ситуаций и событий, развивающих эмоционально-ценностную сферу ребенка (культуру переживаний и ценностные ориентации ребенка);

- Помощь и поддержка в организации деятельности ученических органов самоуправления;

- Создание, поддержание уклада, атмосферы и традиций жизни образовательной организации;

- Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни;

- Формирование толерантности и навыков поведения в изменяющейся поликультурной среде;

- Использование конструктивных воспитательных усилий родителей (законных представителей) обучающихся, помощь семье в решении вопросов воспитания ребенка.

3. А/03.6 Развивающая деятельность.

Трудовые действия: - Выявление в ходе наблюдения поведенческих и личностных проблем обучающихся, связанных с особенностями их развития;

- Оценка параметров и проектирование психологически безопасной и комфортной образовательной среды, разработка программ профилактики различных форм насилия в школе;

- Применение инструментария и методов диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития ребенка;

- Освоение и применение психолого-педагогических технологий (в том числе инклюзивных), необходимых для адресной работы с различными контингентами учащихся: одаренные дети, социально уязвимые дети, дети, попавшие в трудные жизненные ситуации, дети-мигранты, дети-сироты, дети с особыми образовательными потребностями (аутисты, дети с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью и др.), дети с ограниченными возможностями здоровья, дети с девиациями поведения, дети с зависимостью;

- Оказание адресной помощи обучающимся;

- Взаимодействие с другими специалистами в рамках психолого-медико-педагогического консилиума;

- Разработка (совместно с другими специалистами) и реализация совместно с родителями (законными представителями) программ индивидуального развития ребенка;

- Освоение и адекватное применение специальных технологий и методов, позволяющих проводить коррекционно-развивающую работу;

- Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни;

- Формирование и реализация программ развития универсальных учебных действий, образцов и ценностей социального поведения, навыков поведения в мире виртуальной реальности и социальных сетях, формирование толерантности и позитивных образцов поликультурного общения;

- Формирование системы регуляции поведения и деятельности обучающихся.

4. В/02.6 Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования.

Трудовые действия: - Формирование общекультурных компетенций и понимания места предмета в общей картине мира;

- Определение на основе анализа учебной деятельности обучающегося оптимальных (в том или ином предметном образовательном контексте) способов его обучения и развития;

- Определение совместно с обучающимся, его родителями (законными представителями), другими участниками образовательного процесса (педагог-психолог, учитель-дефектолог, методист и т. д.) зоны его ближайшего развития, разработка и реализация (при необходимости) индивидуального образовательного маршрута и индивидуальной программы развития обучающихся;

- Планирование специализированного образовательного процесса для группы, класса и/или отдельных контингентов обучающихся с выдающимися способностями и/или особыми образовательными потребностями на основе имеющихся типовых программ и собственных разработок с учетом специфики состава обучающихся, уточнение и модификация планирования;

- Применение специальных языковых программ (в том числе русского как иностранного), программ повышения языковой культуры, и развития навыков поликультурного общения;

- Совместное с учащимися использование иноязычных источников информации, инструментов перевода, произношения;

- Организация олимпиад, конференций, турниров математических и лингвистических игр в школе и др.

Освоение дисциплины (модуля) направлено на формирование:

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

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

Категория универсальных компетенций – Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)					
УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	ИД-1 _{УК-6} – Оценивает личностные ресурсы по достижению поставленных целей, управлению своим временем в процессе реализации траектории саморазвития с учетом собственных возможностей и ограничений	Не может оценить личностные ресурсы по достижению поставленных целей, управлению своим временем в процессе реализации траектории саморазвития с учетом собственных возможностей и ограничений	Допускает ошибки при оценке личностных ресурсов по достижению поставленных целей, управлению своим временем в процессе реализации траектории саморазвития с учетом собственных возможностей и ограничений	Достаточно успешно оценивает личностные ресурсы по достижению поставленных целей, управлению своим временем в процессе реализации траектории саморазвития с учетом собственных возможностей и ограничений	Уверенно оценивает личностные ресурсы по достижению поставленных целей, управлению своим временем в процессе реализации траектории саморазвития с учетом собственных возможностей и ограничений
	ИД-2 _{УК-6} – Понимает важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований	Не может понять важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований	Допускает ошибки при объяснении собственного понимания важности планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований	Достаточно успешно объясняет собственное понимание важности планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований	Уверенно объясняет собственное понимание важности планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований

	рынка труда	рынка труда	спективы развития деятельности и требований рынка труда	спективы развития деятельности и требований рынка труда	деятельности и требований рынка труда
	ИД-3 _{ук-6} – Демонстрирует владение приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами	Не может демонстрировать владение приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами	Допускает ошибки при демонстрации владения приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами	Достаточно успешно демонстрирует владение приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами	Уверенно демонстрирует владение приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами
	ИД-4 _{ук-6} – Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов в процессе реализации поставленных целей и задач	Не может критически оценивать эффективность использования времени и других ресурсов в процессе реализации поставленных целей и задач	Допускает ошибки при критическом оценивании эффективности использования времени и других ресурсов в процессе реализации поставленных целей и задач	Достаточно успешно осуществляет критическую оценку эффективности использования времени и других ресурсов в процессе реализации поставленных целей и задач	Уверенно осуществляет критическую оценку эффективности использования времени и других ресурсов в процессе реализации поставленных целей и задач
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 _{ук-7} – Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений для организма и личности обучающихся, основы организации физкультурно-оздорови-	Не может понять оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений для организма и личности обучающихся, основы организации физкультурно-оздорови-	Допускает ошибки при объяснении собственного понимания оздоровительного, образовательного и воспитательного значения физических упражнений для организма и личности обучающихся, основ	Достаточно успешно объясняет собственное понимание оздоровительного, образовательного и воспитательного значения физических упражнений для организма и личности обучающихся, основ ор-	Уверенно объясняет собственное понимание оздоровительного, образовательного и воспитательного значения физических упражнений для организма и личности обучающихся, основ организации физкультур-

	тельной деятельности	тельной деятельности	организации физкультурно-оздоровительной деятельности	ганизации физкультурно-оздоровительной деятельности	но-оздоровительной деятельности
	ИД-2 _{ук-7} – Оценивает личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	Не может оценить личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	Допускает ошибки при оценке личного уровня сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	Достаточно успешно оценивает личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	Уверенно оценивает личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности
	ИД-3 _{ук-7} – Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Не может поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Допускает ошибки при поддержании должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Достаточно успешно поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Уверенно поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни
	ИД-4 _{ук-7} – Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реали-	Не может использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних ус-	Допускает ошибки при использовании основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и	Достаточно успешно использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и	Уверенно использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и

	зации кон- кретной профессио- нальной дея- тельности	ловий реали- зации кон- кретной профессио- нальной дея- тельности	внешних ус- ловий реали- зации кон- кретной профессио- нальной дея- тельности	внешних ус- ловий реали- зации кон- кретной профессио- нальной дея- тельности	зации кон- кретной профессио- нальной дея- тельности
--	--	--	---	---	--

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

Разделы, темы дисциплины	Компетенции	
	УК-6, УК-7	Общее количество компетенций
Раздел 1 Легкая атлетика (семестр 1)		
Тема 1 Техника кроссового бега. Определение физической подготовленности (тесты)	x	2
Тема 2 Техника равномерного бега. Определение физической подготовленности (тесты).	x	2
Тема 3 Техника спринтерского бега	x	2
Тема 4 Техника прыжка в высоту с разбега способом перешагивание	x	2
Раздел 2 Общефизическая подготовка (ОФП)		
Тема Развитие физических качеств	x	2
Раздел 3 Гимнастика		
Тема 1 Акробатические элементы	x	2
Тема 2 Опорные прыжки	x	2
Тема 3 Лазание по канату в три приема	x	2
Раздел 4 Лыжная подготовка (семестр 2)		
Тема 1 Совершенствование техники попеременных и одновременных ходов.	x	2
Тема 2 Лыжные ходы, спуски, повороты, торможения.	x	2
Раздел 5 Спортивные игры (баскетбол)		
Тема 1 Техника стоек и остановок	x	2
Тема 2 Техника передач мяча	x	2
Тема 3 Ловля мяча и передачи на месте и в движении.	x	2
Тема 4 Ведение мяча на месте, шагом и бегом.	x	2
Раздел 6 Подвижные игры		
Тема 1 Сюжетные игры	x	2
Тема 2 Игры с бегом	x	2
Тема 3 Игры с подпрыгиваниями и прыжками	x	2
Тема 4 Игры с преодолениями препятствий	x	2
Тема 5 Комические игры	x	2
Раздел 7 Легкая атлетика		
Тема 1 Прыжок в длину с места	x	2
Тема 2 Техника низкого старта, стартового разбега	x	2
Тема 3 Техника эстафетного бега	x	2
Тема 4 Специальные упражнения бегуна, прыгуна, мета-	x	2

теля. Тесты.		
Раздел 8 Плавание		
Тема 1 Использование подводящих и специально-подготовительных упражнений на суше в целях быстрого овладения навыками держания туловища на воде.	x	2
Тема 2 Упражнения для формирования навыков в плавании	x	2
Тема 3 Плавание вольным стилем и брассом	x	2
Раздел 9 Легкая атлетика (семестр 3)		
Тема 1 Кроссовый бег. Тесты.	x	2
Тема 2 Техника высокого старта, стартового разбега. Тесты.	x	2
Тема 3 Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	x	2
Тема 4 Специальные и подводящие упражнения для прыжков в высоту с разбега	x	2
Тема 5 Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»	x	2
Раздел 10 Общефизическая подготовка (ОФП)		
Тема 1 Упражнения на развитие силы	x	2
Тема 2 Упражнения на развитие ловкости, быстроты	x	2
Тема 3 Упражнения на развитие выносливости	x	2
Тема 4 Упражнение на развитие гибкости	x	2
Раздел 11 Гимнастика		
Тема 1 Акробатические элементы	x	2
Тема 2 Опорные прыжки	x	2
Тема 3 Лазание по канату в три приема	x	2
Раздел 12 Лыжная подготовка (семестр 4)		
Тема 1 Переход с одновременных ходов на переменные.	x	2
Тема 2 Преодоление подъемов и спусков	x	2
Тема 3 Прохождение дистанции (4-5 км)	x	2
Тема 4 Техника прохождения полуконьковым и коньковым ходом	x	2
Раздел 13 Спортивные игры (баскетбол)		
Тема 1 Техника стоек и остановок	x	2
Тема 2 Техника передач мяча	x	2
Тема 3 Ловля мяча и передачи на месте и в движении.	x	2
Тема 4 Ведение мяча. Бросок мяча в корзину.	x	2
Раздел 14 Подвижные игры		
Тема 1 Игры с передачей и ловлей	x	2
Тема 2 Игры с бегом	x	2
Тема 3 Игры с прыжками	x	2
Раздел 15 Легкая атлетика	x	
Тема 1 Техника равномерного бега	x	2
Тема 2 Техника бега по повороту	x	2
Тема 3 Техника метания гранаты. Тесты	x	2
Раздел 16 Плавание		
Тема 1 Использование подводящих и специально-подготовительных упражнений на суше в целях быст-	x	2

рейшего овладения навыками держания туловища на воде.		
Тема 2 Упражнения для формирования навыков в плавании	x	2
Тема 3 Плавание вольным стилем и брассом	x	2
Раздел 17 Легкая атлетика (семестр 5)		
Тема 1 Кроссовый бег. Тесты	x	2
Тема 2 Специальные упражнения бегуна, прыгуна, метателя. Тесты.	x	2
Тема 3 Развитие физических качеств. Тесты.	x	2
Раздел 18 Общефизическая подготовка (ОФП)		
Тема 1 Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения с отягощениями и сопротивлениями.	x	2
Тема 2 Упражнения со штангой, гириями, гантелями	x	2
Раздел 19 Гимнастика		
Тема 1 Акробатические элементы	x	2
Тема 2 Опорные прыжки	x	2
Тема 3 Лазание по канату	x	2
Раздел 20 Лыжная подготовка (семестр 6)		
Тема 1 Переход с одновременных ходов на переменные.	x	2
Тема 2 Преодоление подъемов и спусков	x	2
Тема 3 Техника прохождения полуконьковым и коньковым ходом	x	2
Тема 4 Прохождение дистанции (4-5 км)	x	2
Раздел 21 Спортивные игры (волейбол)		
Тема 1 Техника стоек и перемещений	x	2
Тема 2 Техника приёма мяча сверху и снизу	x	2
Тема 3 Прием мяча отраженного от сетки	x	2
Тема 4 Подача мяча (нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая)	x	2
Раздел 22 Общефизическая подготовка (ОФП)		
Тема 1 Развитие скоростно-силовых качеств	x	2
Тема 2 Развитие силы и гибкости	x	2
Тема 3 Развитие выносливости	x	2
Раздел 23 Легкая атлетика		
Тема 1 Упражнения на тренажерах. Тесты.	x	2
Тема 2 Толкание ядра и метание диска. Тесты.	x	2
Тема 3 Техника равномерного и переменного бега	x	2
Раздел 24 Плавание		
Тема 1 Использование подводящих и специально-подготовительных упражнений на суше в целях быстрого овладения навыками держания туловища на воде.	x	2
Тема 2 Плавание вольным стилем и брассом	x	2

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единиц 72 акад. часа.

4.1. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

Вид занятий	Количество акад. часов					
	по заочной форме обучения			по заочной форме обучения		
	Всего	в том числе		в том числе		
			1 сем		2 сем	
Общая трудоемкость дисциплины	72		36		36	
Аудиторные занятия, из них	14		4		10	
лекции						
практические занятия	14		4		10	
Самостоятельная работа, в т.ч.	50		28		22	
курсовая работа (проект)						
реферат						
расчетно-графич. работы						
другие виды работ						
КСР						
Вид итогового контроля			Зач.		Зач.	

4.2. Лекции не предусмотрены.

4.3. Лабораторные работы не предусмотрены.

4.4. Практические занятия

№	Наименование занятия	Объем в акад. часах	Формируемые компетенции
		Заочная форма обучения	
	1 курс	14	
	1 семестр	4	
1.	Легкая атлетика	2	УК-6, УК-7
2.	Общефизическая подготовка (ОФП)	2	УК-6, УК-7
	2 семестр	10	УК-6, УК-7
3.	Лыжная подготовка	2	УК-6, УК-7
4.	Баскетбол	2	УК-6, УК-7
5.	Подвижные игры	2	УК-6, УК-7
6.	Легкая атлетика	2	УК-6, УК-7
7.	Плавание	2	УК-6, УК-7

4.5. Самостоятельная работа обучающихся.

Раздел дисциплины	№	Вид самостоятельной работы	Объем акад. часов
			1 курс
			50

4.6. Курсовое проектирование

Учебным планом не предусмотрены

4.7. Содержание разделов дисциплины 1 семестр

Раздел 1 Легкая атлетика

Тема 1 Техника кроссового бега. Определение физической подготовленности (тесты)
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).
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
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
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.

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.

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 Общефизическая подготовка (ОФП)

Тема Развитие физических качеств

Инвентарь: гимнастические скамейки, рулетка, барьеры. Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения в кругу. Упражнения на развитие прыгучести и на развитие костно-мышечного и связочного аппарата. Игры, эстафеты

Цель: выполнение упражнений на развитие выносливости.
Инвентарь: мячи, мелкий спортивный инвентарь.

Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие выносливости и на развитие костно-мышечного и связочного аппарата. Игры, эстафеты. Шести минутный бег.

Цель: выполнение упражнений на развитие ловкости и быстроты.

Инвентарь: мячи, мелкий спортивный инвентарь, обручи, гимнастические палки.

Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. Специальные упражнения бегуна. Упражнения на развитие быстроты, ловкости и на развитие костно-мышечного и связочного аппарата. Игры, эстафеты. Челночный бег 6*10.

Цель: выполнение упражнений на развитие силы и гибкости.

Инвентарь: мячи, мелкий спортивный инвентарь, гантели, гимнастические палки, коврики,

Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. Специальные упражнения бегуна. Упражнения на развитие быстроты, силы, гибкости и на развитие костно-мышечного и связочного аппарата. Игры, эстафеты.

Раздел 3 Гимнастика

Тема 1 Акробатические элементы

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

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

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.

2 семестр

Раздел 4 Лыжная подготовка

Тема 1 Совершенствование техники попеременных и одновременных ходов

Цель: освоение технике попеременных и одновременных ходов

Инвентарь: лыжи, лыжные палки.

Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники работы рук. Юноши 5x50 м,

девушки 4х50 м с ускорениями до максимальной скорости. Прохождение дистанции в полсилы: девушки - 5 км; юноши - 8 км.

Цель: освоение технике попеременных и одновременных ходов

Инвентарь: лыжи, лыжные палки.

Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Работа над восстановлением равновесия в одноопорном скольжении. Равномерное прохождение дистанции: девушки - 4 км; юноши - 6 км.

Цель: освоение технике попеременных и одновременных ходов

Инвентарь: лыжи, лыжные палки.

Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Совершенствование техники одновременного одношажного, двухшажного, и бесшажного хода. Равномерное прохождение дистанции: девушки - 5 км; юноши - 10 км.

Тема 2 Лыжные ходы, спуски, повороты, торможения.

Цель: освоение технике спусков и подъемов.

Инвентарь: лыжи, лыжные палки.

Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Спуски в стойке (основная, низкая, высокая). Подъемы способом «лесенкой», «елочкой». Равномерное передвижение на лыжах: девушки - 2 км; юноши - 4 км.

Раздел 5 Спортивные игры (баскетбол)

Тема 1 Техника стоек и остановок

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

Цель: освоение технике 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

Цель: освоение технике 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.

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 6 Подвижные игры

Тема 1 Сюжетные игры

Цель: игры с передачей и ловлей

Инвентарь: баскетбольные, волейбольные, набивные, малые мячи по количеству занимающихся, ориентиры, кегли.

Подготовка мест и инвентаря. Игры в подготовительной части. Встречные эстафеты. Подсчет очков и определение победителей.

Тема 2 Игры с бегом

Цель: игры с бегом

Инвентарь: баскетбольные, волейбольные, набивные, малые мячи по количеству занимающихся, ориентиры, кегли, скакалки, гимнастические палки.

Подготовка мест и инвентаря. Игры в подготовительной, основной и заключительной части. Выбор игры.

Тема 3 Игры с подпрыгиваниями и прыжками

Цель: игры с прыжками

Инвентарь: баскетбольные, волейбольные, набивные, по количеству занимающихся, ориентиры, кегли, скакалки, гимнастические палки, барьеры, гимнастические скамейки.

ОРУ. Организация играющих. Методические указания. Подготовка мест и инвентаря. Игры в подготовительной, основной и заключительной части. Выбор игры.

Тема 4 Игры с преодолениями препятствий

Цель: игры с преодолением препятствий

Инвентарь: баскетбольные, волейбольные, набивные, по количеству занимающихся, ориентиры, кегли, скакалки, гимнастические палки, барьеры, гимнастические скамейки.

ОРУ. Организация играющих. Методические указания. Подготовка мест и инвентаря. Игры в подготовительной, основной и заключительной части. Выбор игры.

Тема 5 Комические игры

Цель: комические игры

Инвентарь: баскетбольные, волейбольные, набивные, по количеству занимающихся, ориентиры, кегли, скакалки, гимнастические палки, барьеры, гимнастические скамейки.

ОРУ. Организация играющих. Методические указания. Подготовка мест и инвентаря. Игры в подготовительной, основной и заключительной части. Выбор игры.

Раздел 7 Легкая атлетика

Тема 1 Прыжок в длину с места

Цель: развитие скоростно-силовых качеств

Инвентарь: рулетка, гимнастические маты.

Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. Специальные упражнения бегуна. Прыжок на четыре счета. Подвижная игра с прыжком в длину с места. Развитие силы мышц ног.

Тема 2 Техника низкого старта, стартового разбега

Цель: закрепить технику низкого старта и стартового разгона.

Инвентарь: флажки, секундомер, колодки.

Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. Специальные упражнения бегуна. Бег с ускорениями по 30-60м 4-6 раза. Старт и стартовый разгон с постепенным увеличением скорости и расстояния бега.

Тема 3 Техника эстафетного бега

Тема: Техника эстафетного бега.

Цель: обучить передачи и приему эстафеты «снизу» и «сверху».

Инвентарь: флажки, секундомер, легкоатлетические палочки.

Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. Специальные

упражнения бегуна. Демонстрация и разъяснение правил передачи полочки. Передача и прием эстафеты в парах правой и левой рукой по команде на месте, в ходьбе и медленном темпе.

Тема 4 Специальные упражнения бегуна, прыгуна, метателя. Тесты.

Цель: повысить специальную физическую, скоростно-силовую подготовленность, общую выносливость. Тестирование физических качеств.

Инвентарь: флажки, рулетка, набивные мячи, гранаты.

Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения.

Беговые и прыжковые упражнения. Прыжки с места: тройной и пятерной. Метание с места и с разбега. Бег в медленном темпе до 6-10 минут.

Раздел 8 Плавание

Тема 1 Использование подводящих и специально-подготовительных упражнений на суше в целях быстрого овладения навыками держания туловища на воде.

Цель: усвоение упражнений для быстрого овладения навыками держания туловища на воде.

Инвентарь: спасательный круг, доски, буйки.

Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения в движении. Меры техники безопасности на воде.

Специальные и подготовительные упражнения пловца на суше. Упражнения для ног и рук.

Тема 2 Упражнения для формирования навыков в плавании

Цель: совершенствовать технику плавания

Инвентарь: спасательный круг, доски, буйки.

Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения.

Совершенствование техники работы рук и ног в плавании стилем «кроль» на груди. Игры на воде.

Тема 3 Плавание вольным стилем и брассом

Цель: совершенствовать технику плавания

Инвентарь: спасательный круг, доски, буйки.

Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения.

Совершенствование техники работы рук и ног в плавании стилем «кроль» на груди, на спине, брассом. Игры на воде.

5. Образовательные технологии

При изучении дисциплины используются как традиционные, так и инновационные образовательные технологии на основе интеграции компетентностного и личностно-ориентированного подходов с элементами традиционного лекционно-семинарского обучения с использованием интерактивных форм проведения занятий, исследовательской проектной деятельности и применения мультимедийных учебных материалов.

Цифровая среда в процессе изучения дисциплины (модуля) формируется за счет применения в аудиторной и самостоятельной работе облачных технологий, нейротехнологий и искусственного интеллекта, технологий беспроводной связи.

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	
				кол-

			наименование	во
1.	Теоретический	УК-6, УК-7	Собеседование (вопросы по теме дисциплины, реферат), самостоятельная работа.	20
2.	Лёгкая атлетика	УК-6, УК-7	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 лежа от пола (д), бросок набивного мяча из положение сидя) бег 500-1000м, 100м, 2000-3000м, прыжок в высоту с разбега, прыжок в дину с разбега, метание гранаты, толкание ядра, техника выполнения спец.беговых упражнений.	20
3.	Гимнастика	УК-6, УК-7	Вольные упражнения на 32 счёта, лазание по канату, опорный прыжок через гимнастического козла, комплекс акробатических элементов	20
4.	Лыжная подготовка	УК-6, УК-7	Бег на лыжах 3,5 км., реферат, техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений, подъёмов.	10

5.	Спортивные игры	УК-6, УК-7	Бросок мяча в корзину с боку, штрафной бросок (кол-во попаданий). Ведение мяча, два шага бросок в корзину на технику выполнения	10
6.	Общефизическая подготовка	УК-6, УК-7	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола, подтягивание в висе хватом сверху, прыжки в длину с места, поднятие туловища из положения лёжа, прыжки через скакалку за 1 мин.	10
7.	Плавание	УК-6, УК-7	Оказание первой помощи, техника плавания способом «кроль», «брасс», «кроль» на спине, плавание 50-100м.	10

6.2. Шкала оценочных средств

Уровни освоения компетенций	Критерии оценивания	Оценочные средства (кол.баллов)
Продвинутый (75-100 баллов) <i>«зачтено»</i>	<p>знает</p> <ul style="list-style-type: none"> - полно теоретический материал, который умеет соотнести с возможностями практического применения; <p>умеет</p> <ul style="list-style-type: none"> - интегрировать знания из разных разделов, соединяя пояснение и обоснование и показ; - быстро и безошибочно выполнять задания в надлежащем темпе. <p>владеет</p> <ul style="list-style-type: none"> - техникой выполнения упражнений - терминологией из различных разделов курса, - способами выполнения движений - аргументированной, грамотной, четкой 	тестовые задания (35-45), практические занятия (40-55), реферат (15),

	речью.	
Базовый (50-74 балла) «зачтено»	знает - теоретический и практический материал, но допускает неточности; умеет - 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.	тестовые задания (16-34), практические занятия (35-39), реферат (10),
Пороговый (35-49 баллов) «зачтено»	знает - теоретический и практический материал, но допускает ошибки; умеет - 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.	тестовые задания (15-28), практические занятия (20-34), реферат (5),
Низкий (допороговый) (компетенция не сформирована) (менее 35 баллов) «не зачтено»	не знает - теоретический и практический материал, - сущностной части курса; не умеет - без существенных ошибок выполнять задание, не владеет - терминологией, способами, техникой выполнения действий; - грамотной, четкой речью.	тестовые задания (0-14), практические занятия (0-19) реферат -0

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

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

7.1. Основная литература:

- 1.Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. – М. : Юрайт, 2017. – 188 с. – (Серия : Университеты России). – <https://www.biblio-online.ru/book/2B7A64A5-0F1A-4365-8987-4E59F8984293>
- 2.Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учеб. для студ. / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков. – М.: Академия, 2008. – 518 с.
- 3.Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2009. – 478 с.
- 4.Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика: учеб. для студ. / Р.Н. Терехина, Е.С. Крючек, Л.В. Люйк. – М.: Академия, 2012. – 283 с.

7.2. Дополнительная литература:

Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для СПО / А. Е. Ловягина [и др.] ; под ред. А. Е. Ловягиной. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 338 с. — (Серия : Профессиональное образование). – <https://www.biblio-online.ru/book/41D7F2C3-B8FC-4BB3-BB63-70DEC585C06A>

7.3 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

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

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

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

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

7.4. Методические указания по освоению дисциплины (модуля).

Методические рекомендации по дисциплине «Физическая культура и спорт» по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование. – Мичуринск, 2021.

7.5. Информационные технологии (программное обеспечение и информационные справочные материалы, в том числе 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-библиотечная системы и базы данных

1.ООО «ЭБС ЛАНЬ» (<https://e.lanbook.ru/>) (договор на оказание услуг от 10.03.2020 № ЭБСУ 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 «Руконт»: 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 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)

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.antiplagiat.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 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>)

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

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 (право-обладатель)	Доступность (лицензионное, свободно распространяемое)	Ссылка на Единый реестр российских программ для ЭВМ и БД (при наличии)	Реквизиты подтверждающего документа (при наличии)
Microsoft Windows, Office Professional 1	Microsoft Corporation	Лицензионное	-	Лицензия от 04.06.2015 № 65291651 срок действия: бессрочно
Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса	АО «Лаборатория Касперского» (Россия)	Лицензионное	https://reestr.digital.gov.ru/reestr/366574/?sphrase_id=415165	Сублицензионный договор с ООО «Софттекс» от 06.07.2022 № б/н, срок действия: с 22.11.2022 по 22.11.2023
МойОфисСтандартный - Офисный пакет для работы с документами и почтой (myoffice.ru)	ООО «Новые облачные технологии» (Россия)	Лицензионное	https://reestr.digital.gov.ru/reestr/301631/?sphrase_id=2698444	Контракт с ООО «Рубикон» от 24.04.2019 № 0364100000819000012 срок действия: бессрочно
Программная	АО «Анти-	Лицензи-	https://reestr.digital.gov.ru/reestr/301631/?sphrase_id=2698444	Лицензионный

	система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат ВУЗ» (https://docs.antiplagiatus.ru)	плагиат» (Россия)	онное	tal.gov.ru/reestr/303350/?sphrase_id=2698186	договор с АО «Антиплагиат» от 17.04.2023 № 6627, срок действия: с 17.04.2023 по 16.04.2024
	AcrobatReader - просмотр документов PDF, DjVU	AdobeSystems	Свободно распространяемое	-	-
	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
1.	Облачные технологии	Аудиторная и самостоятельная работа	УК-6, УК-7
2.	Нейротехнологии и искусственный интеллект	Аудиторная и самостоятельная работа	УК-6, УК-7
3.	Технологии беспроводной связи	Аудиторная и самостоятельная работа	УК-6, УК-7

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Учебные занятия проводятся в закрепленных за кафедрой физического воспитания аудиториях, а так же в других аудиториях университета согласно расписанию.

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
<p>Спортивный зал (г. Мичуринск, ул. Советская, дом № 274, 10/№8)</p>	<p>1. Щит баскетбольный (инв. № 41013601990, 41013601991) 2. Кондиционер LG S24LHP Neo (инв. № 41013601305, 41013601306, 41013601307) 3. Водонагреватель эл. на 30л. (инв. № 21013600228)</p>	
<p>Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (г. Мичуринск, ул. Советская, дом 274, 10/34)</p>	<p>1. Комп. P4-2.66 512 mb/120 gb/3.5/dvd-r/9200 128mb/LCD17”FalconEYE 700SL/kb/mouse (инв. № 21013400237, 21013400235) 2. Комп. «P-4 2.66/512mb/120gb/3.5/9250 128mb/LCD FalconEYE 700sl/kb/mouse» (инв. № 21013400239, 21013400240, 21013400245, 21013400244) 3. Компьютер OLDI 150KD E2160/2048/250/NF630I/LAN/DVD+RW/Audio FDD (инв. №41013401023, 4101340102, 41013401007, 41013401008, 41013401011, 41013401012, 41013401014, 41013401015) 4. Комп. Dual Core E5200 (инв. № 41013401126) 5. Коммутатор (инв. № 21013400049) 6. Доска классная 3 ств. (инв. № 41013601046) 7. Компьютер E2200/1024/250/DVD-RW/CR (инв. № 41013401093, 41013401094, 41013401095, 41013401092, 41013401091, 41013401089, 41013401087, 41013401088, 41013401086) Компьютерная техника подключена к сети «Интернет» и обеспечена доступом к ЭИОС университета</p>	<p>1. Microsoft Office 2007, Microsoft Windows Vista (лицензия от 10.07.2009 № 45685146, бессрочно). 2. Microsoft Office 2003, Microsoft Windows XP (лицензия от 09.12.2004 № 18495261, бессрочно) 3. Система Консультант Плюс, договор от 10.03.2017 № 7844/13900/ЭС; Система Консультант Плюс, договор от 20.02.2018 № 9012 /13900/ЭС; Система Консультант Плюс, договор от 01.11.2018 № 9447/13900/ЭС; Система Консультант Плюс, договор от 26.02.2019 № 9662/13900/ЭС. 4. Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ», договор от 27.12.2016 № 154-01/17; Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ», договор от 09.01.2018 № 194-01/2018СД; Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ», договор от 02.07.2018 № 194-02/2018СД.</p>
<p>Помещение для самостоятельной работы (г. Мичуринск, ул. Интернациональная, д.101 - 1/210)</p>	<p>1. Шкаф канцелярский (инв. № 2101062853, 2101062852) 2. Холодильник Стинол (инв. № 2101040880) 3. Принтер HP-1100 (инв. № 2101041634) 4. Принтер HP Laser Jet 1200 (инв. №1101047381) 5. Принтер Canon (инв. № 2101045032) 6. МФУ Canon i-Sensys MF 4410 (инв. № 41013400760) 7. Системный комплект: Процессор Intel Original LGA 1155 Celeron G 1610 OEM (2.6/2 Mb), монитор 20” Asus As MS202D, материнская плата Asus, вентилятор, память, жесткий диск, корпус, клавиатура, мышь (инв. № 21013400429) 8. Ноутбук Hewlett Packard Pavilion 15-e006sr</p>	<p>1. Microsoft Windows 7 (лицензия от 31.12.2013 № 49413124, бессрочно). 2. Microsoft Office 2010 (лицензия от 04.06.2015 № 65291658, бессрочно). 3. Система Консультант Плюс, договор от 10.03.2017 № 7844/13900/ЭС; Система Консультант Плюс, договор от 20.02.2018 № 9012 /13900/ЭС;</p>


	<p>(D9X28EA) (инв. №21013400617)</p> <p>9. Доска классная+маркер (инв. № 1101063872)</p> <p>10. Компьютер (инв. №41013401070)</p> <p>11. Компьютер (инв. №41013401082)</p> <p>12. Компьютер Celeron E 3300 (инв. № 2101045217, 1101047398)</p> <p>13. Компьютер Dual Core (инв. № 2101045268)</p> <p>14. Компьютер OLDI 310 КД (инв. № 2101045044)</p> <p>15. Копировальный аппарат Kyocera Mita TASKalfa 180 (инв. № 21013400369)</p> <p>Компьютерная техника подключена в сети «Интернет» и обеспечена доступом к ЭИОС университета.</p>	<p>Система Консультант Плюс, договор от 01.11.2018 № 9447/13900/ЭС;</p> <p>Система Консультант Плюс, договор от 26.02.2019 № 9662/13900/ЭС.</p> <p>4. Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ», договор от 27.12.2016 № 154-01/17; Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ», договор от 09.01.2018 № 194-01/2018СД; Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ», договор от 02.07.2018 № 194-02/2018СД.</p> <p>5. Программное обеспечение «Антиплагиат. ВУЗ» (лицензионный договор от 21.03.2018 №193, бессрочно; лицензионный договор от 10.05.2018 №193-1, бессрочно).</p>
<p>Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования (г. Мичуринск, ул. Советская, дом № 274, 10/14)</p>	<p>1. Стенд р. 130x140 (инв. № 41013601439, 41013601440)</p> <p>2. ДП 50 рад метр рентгенометр (инв. № 41013401399)</p> <p>3. Диапроектор «Лети-60м» (инв. № 41013401400)</p> <p>4. Диапроектор «Диана» (инв. № 41013401402)</p> <p>5. Тренаж «Максим 11-01» (инв. № 41013401408)</p> <p>6. Телевизор Jvc-21 (инв. № 41013401410)</p> <p>7. Кондиционер LG S12 LHM (инв. № 41013601150)</p> <p>8. Велоэргометр ВЭ-05 «Ритм» (инв. № 41013401374)</p> <p>9. Шкаф лабораторный (инв. №1101043255)</p> <p>10. Шкаф ЛМФ-710-1 (инв. № 1101061075)</p> <p>11. Шкаф ЛМФ-730-8 (инв. № 1101061069)</p> <p>12. Двойной вытяжной шкаф (инв. № 1101044761)</p> <p>13. Стол 2-х тумбовый (инв. № 1101044718)</p>	

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, утвержденного приказом Минобрнауки России от 22 февраля 2018 г. № 121

Авторы:

Старший преподаватель кафедры физического воспитания:

Курсаков Г.Е. 

Старший преподаватель кафедры физического воспитания Иванов В.В. 

Рецензенты:

Заведующий кафедрой физического воспитания:

Буздалин П.В. 

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания
протокол № 8 от «03» апреля 2019 года.

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

протокол № 8 от «08» апреля 2019 года.

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

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания
протокол № 8 от «07» 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 № 11 от «2» июня 2020 года.

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

протокол № 10 от «8» июня 2020 года.

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

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания
протокол № 8 от «6» 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 «7» 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 «5» 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 «5» июня 2023 года
Программа одобрена на заседании учебно-методической комиссии Социально-педагогического института протокол № 10 от «13» июня 2023 года.
Программа утверждена решением учебно-методического совета университета протокол № 10 от «22» июня 2023 года