


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 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль) Начальное образование и Дошкольное образование

Квалификация бакалавр

## 1. Цели освоения дисциплины

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

При освоении данной дисциплины учитываются трудовые функции следующего профессионального стандарта:

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 в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» (Б1.О.07.05) относится к обязательной части Блока 1. Дисциплины (модули) ОПОП.

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.

Для освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» обучающиеся используют компетенции, сформированные в процессе изучения дисциплины «Элективная дисциплина физическая культура и спорт».

Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт» является необходимой основой для изучения дисциплин: «Элективная дисциплина физическая культура и спорт», «Теория обучения», «Возрастная анатомия и гигиена», прохождения производственных практик.

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

1. В результате изучения дисциплины (модуля) обучающийся должен освоить следующие трудовые функции:

Код и наименование трудовых функций (ТФ)	Наименование трудовых действий (ТД)
--	-------------------------------------

<p style="text-align: center;">А/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- разработка и реализация программ учебных дисциплин в рамках основной общеобразовательной программы;</li> <li>- осуществление профессиональной деятельности в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования;</li> <li>- участие в разработке и реализации программы развития образовательной организации в целях создания безопасной и комфортной образовательной среды;</li> <li>- планирование и проведение учебных занятий;</li> <li>- систематический анализ эффективности учебных занятий и подходов к обучению;</li> <li>- организация, осуществление контроля и оценки учебных достижений, текущих и итоговых результатов освоения основной образовательной программы обучающимися;</li> <li>- формирование универсальных учебных действий;</li> <li>- формирование навыков, связанных с информационно-коммуникационными технологиями (далее - ИКТ);</li> <li>- формирование мотивации к обучению;</li> <li>- объективная оценка знаний обучающихся на основе тестирования и других методов контроля в соответствии с реальными учебными возможностями детей.</li> </ul>
<p style="text-align: center;">А/02.6 Воспитательная деятельность</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- регулирование поведения обучающихся для обеспечения безопасной образовательной среды;</li> <li>- реализация современных, в том числе интерактивных, форм и методов воспитательной работы, используя их как на занятии, так и во внеурочной деятельности;</li> <li>- постановка воспитательных целей, способствующих развитию обучающихся, независимо от их способностей и характера;</li> <li>- определение и принятие четких правил поведения обучающимися в соответствии с уставом образовательной организации и правилами внутреннего распорядка образовательной организации;</li> <li>- проектирование и реализация воспитательных программ;</li> <li>- реализация воспитательных возможностей различных</li> </ul>

	<p>видов деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проектирование ситуаций и событий, развивающих эмоционально-ценностную сферу ребенка (культуру переживаний и ценностные ориентации ребенка);</li> <li>- помощь и поддержка в организации деятельности ученических органов самоуправления;</li> <li>- создание, поддержание уклада, атмосферы и традиций жизни образовательной организации;</li> <li>- 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;</li> <li>- формирование толерантности и навыков поведения в изменяющейся поликультурной среде;</li> <li>- использование конструктивных воспитательных усилий родителей (законных представителей) обучающихся, помощь семье в решении вопросов воспитания ребенка.</li> </ul>
<p>А/03.6 Развивающая деятельность</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выявление в ходе наблюдения поведенческих и личностных проблем обучающихся, связанных с особенностями их развития;</li> <li>- оценка параметров и проектирование психологически безопасной и комфортной образовательной среды, разработка программ профилактики различных форм насилия в школе;</li> <li>- применение инструментария и методов диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития ребенка;</li> <li>- освоение и применение психолого-педагогических технологий (в том числе инклюзивных), необходимых для адресной работы с различными контингентами обучающихся: 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</li> </ul>

	<p>др.), дети с ограниченными возможностями здоровья, дети с девиациями поведения, дети с зависимостью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оказание адресной помощи обучающимся;</li> <li>- взаимодействие с другими специалистами в рамках психолого-медико-педагогического консилиума;</li> <li>- разработка (совместно с другими специалистами) и реализация совместно с родителями (законными представителями) программ индивидуального развития ребенка;</li> <li>- освоение и адекватное применение специальных технологий и методов, позволяющих проводить коррекционно-развивающую работу;</li> <li>- 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;</li> <li>- 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;</li> <li>- формирование системы регуляции поведения и деятельности обучающихся.</li> </ul>
<p>В/01.5 Педагогическая деятельность по реализации программ дошкольного образования</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- участие в разработке основной общеобразовательной программы образовательной организации в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования;</li> <li>- участие в создании безопасной и психологически комфортной образовательной среды образовательной организации через обеспечение безопасности жизни детей, поддержание эмоционального благополучия ребенка в период пребывания в образовательной организации;</li> <li>- планирование и реализация образовательной работы в группе детей</li> </ul>

	<p>раннего и/или дошкольного возраста в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами и основными образовательными программами;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- организация и проведение педагогического мониторинга освоения детьми образовательной программы и анализ образовательной работы в группе детей раннего и/или дошкольного возраста;</li><li>- участие в планировании и корректировке образовательных задач (совместно с психологом и другими специалистами) по результатам мониторинга с учетом индивидуальных особенностей развития каждого ребенка раннего и/или дошкольного возраста;</li><li>- реализация педагогических рекомендаций специалистов (психолога, логопеда, дефектолога и др.) в работе с детьми, испытывающими трудности в освоении программы, а также с детьми с особыми образовательными потребностями</li></ul> <p>Развитие профессионально значимых компетенций, необходимых для решения образовательных задач развития детей раннего и дошкольного возраста с учетом особенностей возрастных и индивидуальных особенностей их развития;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- формирование психологической готовности к школьному обучению;</li><li>- создание позитивного психологического климата в группе и условий для доброжелательных отношений между детьми, в том числе принадлежащими к разным национально-культурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также с различными (в том числе ограниченными) возможностями здоровья;</li><li>- организация видов деятельности, осуществляемых в раннем и дошкольном возрасте: предметной, познавательно-исследовательской, игры (ролевой, режиссерской, с правилом), продуктивной; конструирования, создания широких возможностей для развития свободной игры детей, в том числе обеспечение игрового времени и пространства;</li><li>- организация конструктивного взаимодействия детей в разных видах</li></ul>
--	--

	<p>деятельности, создание условий для свободного выбора детьми</p> <p>деятельности, участников совместной деятельности, материалов;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- активное использование недирективной помощи и поддержка детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности;</li> <li>- организация образовательного процесса на основе непосредственного общения с каждым ребенком с учетом его особых образовательных потребностей.</li> </ul>
<p>В/02.6 Педагогическая деятельность по реализации программ начального общего образования</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проектирование образовательного процесса на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования с учетом особенностей социальной ситуации развития первоклассника в связи с переходом ведущей деятельности от игровой к учебной;</li> <li>- формирование у детей социальной позиции обучающихся на всем протяжении обучения в начальной школе;</li> <li>- формирование метапредметных компетенций, умения учиться и универсальных учебных действий до уровня, необходимого для освоения образовательных программ основного общего образования;</li> <li>- объективная оценка успехов и возможностей обучающихся с учетом неравномерности индивидуального психического развития детей младшего школьного возраста, а также своеобразия динамики развития учебной деятельности мальчиков и девочек;</li> <li>- организация учебного процесса с учетом своеобразия социальной ситуации развития первоклассника;</li> <li>- корректировка учебной деятельности исходя из данных мониторинга образовательных результатов с учетом неравномерности индивидуального психического развития детей младшего школьного возраста (в том числе в силу различий в возрасте, условий дошкольного обучения и воспитания), а также своеобразия динамики развития мальчиков и девочек;</li> <li>- проведение в четвертом классе начальной школы (во</li> </ul>

	<p>взаимодействии с психологом) мероприятий по профилактике возможных трудностей адаптации детей к учебно-воспитательному процессу в основной школе.</p>
<p>А/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- набор на обучение по дополнительной общеразвивающей программе;</li> <li>- отбор для обучения по дополнительной предпрофессиональной программе (как правило, работа в составе комиссии);</li> <li>- организация, в том числе стимулирование и мотивация деятельности и общения обучающихся на учебных занятиях;</li> <li>- консультирование обучающихся и их родителей (законных представителей) по вопросам дальнейшей профессионализации (для преподавания по дополнительным предпрофессиональным программам);</li> <li>- текущий контроль, помощь учащимся в коррекции деятельности и поведения на занятиях;</li> <li>- разработка мероприятий по модернизации оснащения учебного помещения (кабинета, лаборатории, мастерской, студии, спортивного, танцевального зала), формирование его предметно-пространственной среды, обеспечивающей освоение образовательной программы.</li> </ul>
<p>А/02.6 Организация досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- планирование подготовки досуговых мероприятий;</li> <li>- организация подготовки досуговых мероприятий;</li> <li>- проведение досуговых мероприятий.</li> </ul>
<p>А/03.6 Обеспечение взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся, осваивающих дополнительную общеобразовательную программу, при решении задач обучения и воспитания</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- планирование взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся;</li> <li>- проведение родительских собраний, индивидуальных и групповых встреч (консультаций) с родителями (законными представителями) обучающихся;</li> <li>- организация совместной деятельности детей и взрослых при проведении занятий и досуговых мероприятий;</li> <li>- обеспечение в рамках своих полномочий соблюдения прав ребенка и выполнения взрослыми установленных обязанностей.</li> </ul>
<p>А/04.6 Педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>контроль и оценка освоения дополнительных общеобразовательных программ, в том числе в рамках установленных форм аттестации (при их наличии);</li> <li>- контроль и оценка освоения дополнительных предпрофессиональных программ при проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся (для преподавания по программам в области искусств);</li> <li>- анализ и интерпретация результатов педагогического контроля и оценки;</li> <li>- оценка изменений в уровне подготовленности</li> </ul>



	обучающихся в процессе освоения дополнительной общеобразовательной программы
А/05.6 Разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- разработка дополнительных общеобразовательных программ (программ учебных курсов, дисциплин (модулей)) и учебно-методических материалов для их реализации;</li> <li>- определение педагогических целей и задач, планирование занятий и (или) циклов занятий, направленных на освоение избранного вида деятельности (области дополнительного образования);</li> <li>- определение педагогических целей и задач, планирование досуговой деятельности, разработка планов (сценариев) досуговых мероприятий;</li> <li>- разработка системы оценки достижения планируемых результатов освоения дополнительных общеобразовательных программ;</li> <li>- ведение документации, обеспечивающей реализацию дополнительной общеобразовательной программы (программы учебного курса, дисциплины (модуля)).</li> </ul>
В/01.6 Организация и проведение исследований рынка услуг дополнительного образования детей и взрослых	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организация разработки и(или)разработка программ и инструментария изучения рынка услуг дополнительного образования детей и взрослых;</li> <li>- организация и(или)проведение изучения рынка услуг дополнительного образования детей и взрослых;</li> <li>- формирование предложений по определению перечня, содержания программ дополнительного образования детей и взрослых, условий их реализации, продвижению услуг дополнительного образования, организации на основе изучения рынка услуг дополнительного образования детей и взрослых.</li> </ul>
В/02.6 Организационно-педагогическое сопровождение методической деятельности педагогов дополнительного образования	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проведение групповых и индивидуальных консультаций для педагогов дополнительного образования по разработке программ, оценочных средств, циклов занятий, досуговых мероприятий и других методических материалов;</li> <li>- контроль и оценка качества программно-методической документации;</li> <li>- организация экспертизы (рецензирования) и подготовки к утверждению программно-методической документации;</li> <li>- организация под руководством уполномоченного руководителя образовательной организации методической работы, в том числе деятельности методических объединений (кафедр) или иных аналогичных структур, обмена и распространения позитивного опыта профессиональной деятельности педагогов дополнительного образования.</li> </ul>
В/03.6 Мониторинг и оценка качества реализации педагогами дополнительных общеобразовательных программ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- посещение и анализ занятий и досуговых мероприятий, проводимых педагогами;</li> <li>- разработка рекомендаций по совершенствованию качества образовательного процесса;</li> <li>- организация под руководством уполномоченного руководителя образовательной организации повышения квалификации и переподготовки педагогических работников.</li> </ul>

<p style="text-align: center;">С/01.6</p> <p style="text-align: center;">Организация и проведение массовых досуговых мероприятий</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- планирование массовых досуговых мероприятий;</li> <li>- разработка сценариев досуговых мероприятий, в том числе конкурсов, олимпиад, соревнований, выставок;</li> <li>- осуществление документационного обеспечения проведения досуговых мероприятий;</li> <li>- планирование подготовки мероприятий;</li> <li>- организация подготовки мероприятий;</li> <li>- проведение массовых досуговых мероприятий; <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализ организации досуговой деятельности и отдельных мероприятий.</li> </ul> </li> </ul>
<p style="text-align: center;">С/02.6</p> <p style="text-align: center;">Организационно-педагогическое обеспечение развития социального партнерства и продвижения услуг дополнительного образования детей и взрослых</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- планирование, организация и проведение мероприятий для привлечения и сохранения контингента обучающихся различного возраста;</li> <li>- организация набора и комплектования групп обучающихся; <ul style="list-style-type: none"> <li>- взаимодействие с органами власти, выполняющими функции учредителя, заинтересованными лицами и организациями, в том числе с социальными партнерами организации, осуществляющей образовательную деятельность, по вопросам развития дополнительного образования и проведения массовых досуговых мероприятий.</li> </ul> </li> </ul>

В результате освоения программы у выпускника должны быть сформированы компетенции:

универсальные компетенции

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

Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальных компетенций	Критерии оценивания результатов обучения			
		низкий (допороговый, компетенция не сформирована)	пороговый	базовый	продвинутой
<b>Категория универсальных компетенций – Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)</b>					
УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития	ИД-1 <sub>УК-5</sub> – Оценивает личностные ресурсы по достижению поставленных целей, управлению своим временем в процессе реализации	<b>Не может</b> оценить личностные ресурсы по достижению поставленных целей, управлению своим временем в процессе реализации	<b>Допускает ошибки</b> при оценке личностных ресурсов по достижению поставленных целей, управлению своим временем в процессе	<b>Достаточно успешно</b> оценивает личностные ресурсы по достижению поставленных целей, управлению своим временем в процессе	<b>Уверенно</b> оценивает личностные ресурсы по достижению поставленных целей, управлению своим временем в процессе реализации

ия на основе принципов образования в течение всей жизни	траектории саморазвития с учетом собственных возможностей и ограничений	траектории саморазвития с учетом собственных возможностей и ограничений	реализации траектории саморазвития с учетом собственных возможностей и ограничений	реализации траектории саморазвития с учетом собственных возможностей и ограничений	траектории саморазвития с учетом собственных возможностей и ограничений
	ИД-2 <sub>УК-5</sub> – Понимает важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда	<b>Не может</b> понять важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда	<b>Допускает ошибки</b> при объяснении собственного понимания важности планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда	<b>Достаточно успешно</b> 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	<b>Уверенно</b> 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
	ИД-3 <sub>УК-5</sub> – Демонстрирует владение приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами	<b>Не может</b> демонстрировать владение приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами	<b>Допускает ошибки</b> при демонстрации и владения приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами	<b>Достаточно успешно</b> демонстрирует владение приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами	<b>Уверенно</b> демонстрирует владение приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами
ИД-4 <sub>УК-5</sub> – Критически оценивает эффективность использования времени и	<b>Не может</b> критически оценивать эффективность использования времени и	<b>Допускает ошибки</b> при критическом оценивании эффективности использования времени и	<b>Достаточно успешно</b> осуществляет критическую оценку эффективности	<b>Уверенно</b> осуществляет критическую оценку эффективности	

	других ресурсов в процессе реализации поставленных целей и задач	других ресурсов в процессе реализации поставленных целей и задач	ия времени и других ресурсов в процессе реализации поставленных целей и задач	ти использован ия времени и других ресурсов в процессе реализации поставленных целей и задач	использован ия 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 <sub>УК-5</sub> – Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений для организма и личности обучающихся, основы организации физкультурно-оздоровительной деятельности	<b>Не может</b> понять оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений для организма и личности обучающихся, основы организации физкультурно-оздоровительной деятельности	<b>Допускает ошибки</b> при объяснении собственного понимания оздоровительного, образовательного и воспитательного значения физических упражнений для организма и личности обучающихся, основ организации физкультурно-оздоровительной деятельности	<b>Достаточно успешно</b> объясняет собственное понимание оздоровительного, образовательного и воспитательного значения физических упражнений для организма и личности обучающихся, основ организации физкультурно-оздоровительной деятельности	<b>Уверенно</b> объясняет собственное понимание оздоровительного, образовательного и воспитательного значения физических упражнений для организма и личности обучающихся, основ организации физкультурно-оздоровительной деятельности
	ИД-2 <sub>УК-5</sub> – Оценивает личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	<b>Не может</b> оценить личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	<b>Допускает ошибки</b> при оценке личного уровня сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	<b>Достаточно успешно</b> оценивает личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	<b>Уверенно</b> оценивает личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности
	ИД-3 <sub>УК-5</sub> – Поддерживает должный уровень физической	<b>Не может</b> поддерживать должный уровень физической	<b>Допускает ошибки</b> при поддержании должного уровня	<b>Достаточно успешно</b> поддерживает должный уровень	<b>Уверенно</b> поддерживает должный уровень физической

	подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни
	ИД-4 <sub>УК-5</sub> – Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	<b>Не может</b> использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	<b>Допускает ошибки</b> при использовании основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	<b>Достаточно успешно</b> использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	<b>Уверенно</b> использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений для организма и личности обучающихся, основы организации физкультурно-оздоровительной деятельности;

- личностные ресурсы по достижению поставленных целей, управлению своим временем в процессе реализации траектории саморазвития с учетом собственных возможностей и ограничений

- методику организации занятий по физической культуре с различными возрастными группами;

Уметь:

- применять в практической деятельности все формы и средства организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий.

- приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами

- планировать и проводить основные виды физкультурно-оздоровительных занятий с различными контингентами населения с учетом санитарно-гигиенических и климатических норм;

- планировать индивидуальные занятия физических упражнений различной направленности и контроля их эффективности;

**Владеть:** навыками повышения своей физической подготовленности, совершенствования спортивного мастерства.

-- использованием основ 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 общекультурных компетенций

Разделы, темы дисциплины	Компетенции		
	УК-7	УК-8	Общее количество компетенций
<b>Раздел 1 Легкая атлетика</b>			
Тема 1 Техника кроссового бега. Определение физической подготовленности (тесты)	x	x	2
Тема 2 Техника равномерного бега. Определение физической подготовленности (тесты).	x	x	2
Тема 3 Техника спринтерского бега	x	x	2
Тема 4 Техника прыжка в высоту с разбега способом перешагивание	x	x	2
<b>Раздел 2 Общефизическая подготовка (ОФП)</b>			
Тема Развитие физических качеств	x	x	2
<b>Раздел 3 Гимнастика</b>			
Тема 1 Акробатические элементы	x	x	2
Тема 2 Опорные прыжки	x	x	2
Тема 3 Лазание по канату в три приема	x	x	2
<b>Раздел 4 Лыжная подготовка</b>			
Тема 1 Совершенствование техники попеременных и одновременных ходов.	x	x	2
Тема 2 Лыжные ходы, спуски, повороты, торможения.	x	x	2
<b>Раздел 5 Спортивные игры (баскетбол)</b>			
Тема 1 Техника стоек и остановок	x	x	2
Тема 2 Техника передач мяча	x	x	2
Тема 3 Ловля мяча и передачи на месте и в движении.	x	x	2
Тема 4 Ведение мяча на месте, шагом и бегом.	x	x	2
<b>Раздел 6 Подвижные игры</b>			
Тема 1 Сюжетные игры	x	x	2
Тема 2 Игры с бегом	x	x	2
Тема 3 Игры с подпрыгиваниями и прыжками	x	x	2
Тема 4 Игры с преодолениями препятствий	x	x	2
Тема 5 Комические игры	x	x	2
<b>Раздел 7 Легкая атлетика</b>			
Тема 1 Прыжок в длину с места	x	x	2

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

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

#### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

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



#### 4.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид занятий	Количество акад. часов		
	по очной форме обучения		
	Всего	в том числе	
1 сем		2 сем	
Общая трудоемкость дисциплины	72	36	36
Контактная работа обучающихся с преподавателем, т.ч.	36	18	18
Аудиторные занятия, в т.ч.	36	18	18
лекции			
Практические занятия	36	18	18
Самостоятельная работа. в т.ч.	36	18	18
реферат	36	18	18
контрольная работа			
контроль			
Вид итогового контроля			зачет

#### 4.2. Лекции

Учебным планом не предусмотрены.

#### 4.3. Практические занятия

№ раздела	Наименование занятия	Объем в акад. часах		Формируемые компетенции
		Очная форма обучения	Заочная форма обучения	
1.	Легкая атлетика	6		УК-7,УК-8
	Техника кроссового бега. Определение физической подготовленности (тесты)			
	Техника равномерного бега. Определение физической подготовленности (тесты).			УК-7
	Техника спринтерского бега			УК-7,УК-8
	Техника прыжка в высоту с разбега способом перешагивание			УК-7,УК-8
2.	Общefизическая подготовка (ОФП)	6		УК-7,УК-8
	Развитие физических качеств			УК-7,УК-8
3.	Гимнастика	6		УК-7,УК-8
	Акробатические элементы			УК-7,УК-8
	Опорные прыжки			УК-7,УК-8
	Лазание по канату в три приема			УК-7,УК-8
4.	Лыжная подготовка	2		УК-7,УК-8
	Совершенствование техники попеременных и одновременных ходов.			УК-7,УК-8
	Лыжные ходы, спуски, повороты,			УК-7,УК-8

	торможения			
5.	Баскетбол	4		УК-7,УК-8
	Техника стоек и остановок			УК-7,УК-8
	Техника передач мяча			УК-7,УК-8
	Ловля мяча и передачи на месте и в движении			УК-7,УК-8
	Ведение мяча на месте, шагом и бегом.			УК-7,УК-8
6.	Подвижные игры	4		УК-7,УК-8
	Сюжетные игры			УК-7,УК-8
	Игры с бегом			УК-7,УК-8
	Игры с подпрыгиваниями и прыжками			УК-7,УК-8
	Игры с преодолениями препятствий			УК-7,УК-8
	Комические игры			УК-7,УК-8
7.	Легкая атлетика	4		УК-7,УК-8
	Техника прыжков в длину с места		2	УК-7,УК-8
	Техника низкого старта, стартового разбега		4	УК-7,УК-8
	Техника эстафетного бега		4	УК-7,УК-8
	Специальные упражнения бегуна, прыгуна, метателя. Тесты.		8	УК-7,УК-8
8.	Плавание	4		УК-7,УК-8
	Использование подводящих и специально-подготовительных упражнений на суше в целях быстрого овладения навыками держания туловища на воде.			УК-7,УК-8
	Упражнения для формирования навыков в плавании			УК-7,УК-8
	Плавание вольным стилем и брассом			УК-7,УК-8

#### 4.4. Лабораторные работы

Учебным планом не предусмотрены.

#### 4.5. Самостоятельная работа обучающихся.

Раздел дисциплины	№	Вид самостоятельной работы	Объем акад. часов	
			1 курс	
			Очная форма обучения	Заочная форма обучения
Раздел 1. Легкая атлетика	1	Реферат	18	-
	2	Контрольная работа		-
Раздел 6. Подвижные игры	1	Реферат	18	-
	2	Контрольная работа		-
Итого			36	-

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

Корепанова Е.В., Манаенкова М.П. Методические рекомендации для обучающихся по организации самостоятельной работы (рассмотрены учебно-методической комиссией Социально-педагогического института, утверждены учебно-методическим советом университета, протокол № 1 от «16» сентября 2021 г.).

#### **4.6. Курсовое проектирование**

Курсовые работы не предусмотрены учебным планом

#### **4.7. Содержание разделов дисциплины**

##### **1 семестр**

##### **Раздел 1 Легкая атлетика**

Тема 1 Техника кроссового бега. Определение физической подготовленности (тесты)  
Занятие № 1-2-3-4-5.

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

Тема 2 Техника равномерного бега. Определение физической подготовленности (тесты).  
Занятие № 6-7-8-9-10

Тема: Повышение скорости бега и специальной выносливости

Цель: Достижение наивысшей работоспособности к моменту сдачи контрольного теста

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

Тема 3 Техника спринтерского бега

Занятие № 11-12.

Цель: обучить положению низкого старта и стартового разгона.

Инвентарь: флажки, секундомер, колодки.

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

Тема 4 Техника прыжка в высоту с разбега способом перешагивание

Занятие № 13-14.

Цель: обучить технике отталкивания.

Инвентарь: стойка для прыжков, планка, гимнастические маты.

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

Занятие № 15-16.

Цель: обучить разбегу в сочетании с отталкиванием.

Инвентарь: стойка для прыжков, планка, гимнастические маты.

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

Занятие № 17-18-19.

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**

#### **Занятие №20-21.**

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

#### **Занятие № 22-23.**

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.

#### **Занятие № 24-25.**

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.

#### **Занятие № 26-27.**

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**

#### **Занятие № 28-29-30.**

Цель: техника выполнения акробатических упражнений.

Инвентарь: гимнастические маты

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

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

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

### **Тема 2 Опорные прыжки**

#### **Занятие № 31-32.**

Цель: техника опорного прыжка.

Инвентарь: гимнастические маты, гимнастический мостик, гимнастический козел.

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

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

Тема 3 Лазание по канату в три приема  
Занятие № 33-34-35.

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  
Занятие № 1-2.

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

Занятие № 3-4.

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.

Занятие № 5- 6.

Цель: освоение технике попеременных и одновременных ходов

Инвентарь: лыжи, лыжные палки.

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

Тема 2 Лыжные ходы, спуски, повороты, торможения.

Занятие № 7-8-9.

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

Занятие № 10.

Цель: овладение техникой передвижений, остановок, стоек.

Инвентарь: баскетбольные и набивные мячи по количеству занимающихся.

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

Тема 2 Техника передач мяча

Занятие № 11-12.

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  
Занятие № 13-14.

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.  
Занятие № 15-16.

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  
Занятие № 17.

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  
Занятие № 18.

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  
Занятие № 19.

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  
Занятие № 20.

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

Занятие № 21.

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

Занятие № 22-23.

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

Занятие № 24-25.

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

Занятие № 26-27.

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 палочки. 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.

Занятие № 28-29-30-31.

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.

Занятие № 32.

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  
Занятие № 33.

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  
Занятие № 34-35.

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.

**2 курс.**

**3 семестр**

**Раздел 9 Легкая атлетика**

Тема 1 Кроссовый бег. Тесты.

Занятие № 1-2-3.

Тесты (прыжок в длину с места, челночный бег 3\*10, наклон туловища 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)

Цель: Совершенствовать технику кроссового бега. Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. Специальные упражнения бегуна. Бег в гору и при спуске с горы. Кроссовая подготовка: девушки–2000 м, юноши–3000 м.

Инвентарь:

Занятие № 4-5

Цель: Развитие специальной выносливости.

Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для формирования осанки. Специальные упражнения бегуна. Преодоление искусственных и естественных препятствий, длительный равномерный бег, контрольный бег.

Инвентарь: барьеры, секундомер, журнал и ручка для записей.

Тема 2 Техника высокого старта, стартового разбега. Тесты.

Занятие № 6.

Цель: Совершенствовать технику высокого старта и стартового разбега.

Инвентарь: секундомер, журнал и ручка для записей.

Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения в парах. Упражнения для формирования осанки. Специальные упражнения бегуна. Бег с ускорением (40-60м). Бег по разметкам. Бег с ускорением в парах (100м).

Тема 3 Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»

Занятие № 7-8-9

Цель: Развитие скоростно-силовых качеств.

Инвентарь: рулетка, журнал и ручка для записей.



Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения в движении. Прыжки в длину с 5-7 шагов, преодолевая планку на высоте 25-30 см, тройной прыжок с 4-6 шагов разбега, прыжок в длину с полного разбега.

Тема 4 Специальные и подводящие упражнения для прыжков в высоту с разбега  
Занятие № 10-11

Цель: Подготовка опорно-двигательного аппарата, повышение координационных и физических возможностей.

Инвентарь : набивные мячи, гантели, барьеры.

Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения в кругу. Упражнения для формирования осанки.

Имитация прыжка на месте, в движении, через гимнастическую скамейку. Развитие физических качеств.

Тема 5 Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»  
Занятие № 12-13

Цель: совершенствовать технику отталкивания.

Инвентарь : стойка для прыжков, планка, гимнастические маты.

Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для формирования осанки.

Прыжки через планку с прямого разбега, подтягивая толчковую, и с приземлением на маховую. Прыжки с 3, 5, 7 беговых шагов, запрыгивая на возвышение. То же доставая высоко подвешенные предметы рукой, головой.

Занятие № 14

Цель: совершенствовать технику разбегу в сочетании с отталкиванием.

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

Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения со скакалками. Упражнения для формирования осанки.

Беговые и прыжковые упражнения. Бег по разбегу. Бег по разбегу с «выходом» (прыжок без перехода планки). Прыжок с приземлением на маховую ногу.

## **Раздел 10 Общефизическая подготовка (ОФП)**

### **Тема 1 Упражнения на развитие силы**

#### **Занятие № 15-16**

Цель: повышение уровня физической подготовленности.

Инвентарь: гантели, штанга, гимнастическая скамейка, гимнастические маты, перекладина, брусья, скакалки.

Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими скакалками. Упражнения для формирования осанки.

Круговой метод занятия.

### **Тема 2 Упражнения на развитие ловкости, быстроты**

#### **Занятие № 17-18**

Цель: повышение уровня физической подготовленности.

Инвентарь: гимнастическая скамейка, секундомер, кубики, мел, мячи.

Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения в парах. Упражнения для формирования осанки. Бег на месте с максимальной частотой шагов в течение 10-12 с, затем рывок вперед. Челночный бег. Передача мяча в стену на скорость с расстояния 3-4 м за 15 с. Эстафеты с бегом, прыжками, ведением, передачами мяча на скорость.

### **Тема 3 Упражнения на развитие выносливости**

#### **Занятие № 19-20**

Цель: повышение уровня физической подготовленности.

Инвентарь: гимнастическая скамейка, секундомер, мячи, скакалки.

Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения в шеренгах колоннах. Упражнения для формирования осанки. Круговая тренировка по методу длительного непрерывного упражнения Прыжки со скакалкой на месте в темпе 135-140 прыжков в 1 мин.

#### Тема 4 Упражнение на развитие гибкости

##### Занятие № 21-22

Цель: повышение уровня физической подготовленности.

Инвентарь: гимнастическая скамейка, мячи, гимнастические маты,

Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения в парах. Упражнения для формирования осанки. Упражнения стоя, у гимнастической стенке, сидя, лежа на гимнастических матах с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.

### Раздел 11 Гимнастика

#### Тема 1 Акробатические элементы

##### Занятие № 24-25

Цель: Освоение и совершенствование 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. Акробатическая комбинация.

#### Тема 2 Опорные прыжки

##### Занятие № 26-27

Цель: освоение техники 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 (ноги врозь). Повторение ранее изученных опорных прыжков. Развитие двигательных качеств.

#### Тема 3 Лазание по канату в три приема

##### Занятие № 28-29

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.

### 4 семестр

#### Раздел 12 Лыжная подготовка

##### Тема 1 Переход с одновременных ходов на переменные

##### Занятие №1-2.

Цель: ознакомление со способами переходов с хода на ход.

Инвентарь: лыжи, палки, тетрадь, ручка для записей.

Подготовка инвентаря к учебным занятиям. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Переход без шага. Переход через один шаг. Прямой переход. Равномерное передвижение на лыжах: девушки - 2 км; юноши - 4 км.

Тема 2 Преодоление подъемов и спусков  
Занятие № 3-4.

Цель: освоение техники спусков и подъемов.

Инвентарь: лыжи, лыжные палки.

Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Спуски в стойке (основная, низкая, высокая). Подъемы способом скользящим, беговым, ступающим шагом. Равномерное передвижение на лыжах: девушки - 2 км; юноши - 4 км.

Тема 3 Прохождение дистанции (4-5 км)  
Занятие № 5-6.

Цель: развитие общей выносливости

Инвентарь: лыжи, лыжные палки.

Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Совершенствование техники попеременных и одновременных лыжных ходов. Прохождение дистанции в равномерном темпе девушки - 4 км; юноши - 6 км.

Тема 4 Техника прохождения полуконьковым и коньковым ходом  
Занятие № 7-8.

Цель: повышение уровня общей работоспособности

Инвентарь: лыжи, лыжные палки.

Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.

Передвижение коньковым ходом без отталкивания руками под уклон 2-3 градуса, на равнине, в подъем. Прохождение дистанции с заданным темпом девушки - 3 км; юноши - 4 км.

**Раздел 13 Спортивные игры (баскетбол)**

Тема 1 Техника стоек и остановок  
Занятие № 9.

Цель: овладение техникой передвижений, остановок, стоек.

Инвентарь: баскетбольные и набивные мячи по количеству занимающихся.

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

Тема 2 Техника передач мяча  
Занятие № 10.

Цель: освоение техники ловли и передачи мяча.

Инвентарь: баскетбольные и набивные мячи по количеству занимающихся.

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

Тема 3 Ловля мяча и передачи на месте и в движении.  
Занятие № 11.

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.

Занятие № 12.

Тема: Броски в корзину.

Цель: осваивать технику бросков мяча.

Инвентарь: баскетбольные и набивные мячи по количеству занимающихся.

Правила соревнований. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Бросок в прыжке одной рукой от плеча. Закрепить технику перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Учебная игра

#### Тема 4 Ведение мяча. Бросок мяча в корзину.

##### Занятие № 13.

Цель: осваивать технику бросков мяча.

Инвентарь: баскетбольные и набивные мячи по количеству занимающихся.

Правила соревнований. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Бросок в прыжке двумя руками сверху (юноши). Бросок двумя руками от груди (девушки). Совершенствовать технику игры. Учебная игра.

### **Раздел 14 Подвижные игры**

#### Тема 1 Игры с передачей и ловлей

##### Занятие № 14..

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

##### Занятие № 15.

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 прыжками

##### Занятие № 16.

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.

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 15 Легкая атлетика**

#### Тема 1 Техника равномерного бега

##### Занятие № 17-18-19

Цель: овладение рациональной техникой и тактикой бега.

Инвентарь: секундомер, журнал и ручка для записей.

Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для формирования осанки. Специальные упражнения бегуна. Равномерный кроссовый бег (аэробной направленности).

## Тема 2 Техника бега по повороту

### Занятие № 20.

Цель: овладение техникой бега по виражу

Инвентарь: секундомер, журнал и ручка для записей.

Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для формирования осанки. Специальные упражнения бегуна. Бег по повороту в медленном, среднем и высоком темпе.

## Тема 3 Техника метания гранаты. Тесты

### Занятие № 21-22

Цель: овладение техникой метания с места.

Инвентарь: гранаты, журнал и ручка для записей.

Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для формирования осанки. Специальные упражнения метателя. Обучение держанию гранаты. Метание с места. Метание с двух шагов.

### Занятие № 23-24

Цель: освоение скрестного шага

Инвентарь: гранаты, журнал и ручка для записей.

Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для формирования осанки. Специальные упражнения метателя. Выполнение разбега и броска в медленном темпе.

### Занятие № 25.

Цель: овладение и совершенствование техникой метания

Инвентарь: гранаты, журнал и ручка для записей.

Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для формирования осанки. Специальные упражнения метателя. Метание гранаты с полного разбега.

## **Раздел 16 Плавание**

Тема 1 Использование подводящих и специально-подготовительных упражнений на суше при обучении плаванию. целях быстрее овладения навыками держания туловища на воде.

### Занятие № 26.

Цель: усвоение упражнений для быстрее 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 на суше и в воде, для формирования навыков в плавании.

### Занятие № 27.

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

### Занятие № 28.

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.

### **Раздел 17 Легкая атлетика**

#### Тема 1 Кроссовый бег. Тесты

##### *Занятие № 1-2-3.*

Тесты. (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)

*Цель:* Преодоление естественных препятствий

Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. Специальные упражнения бегуна. Кроссовая подготовка: девушки–2000 м, юноши–3000 м.

##### *Занятие № 4-5-6.*

*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 2 Специальные упражнения бегуна, прыгуна, метателя. Тесты.

##### *Занятие № 7-8-9.*

*Цель:* повысить специальную физическую, скоростно-силовую подготовленность, общую выносливость.

*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.

##### *Занятие № 10.*

*Цель:* Активно включается в структуру старта и бега по дистанции.

Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения в парах. Упражнения для формирования осанки. Специальные упражнения бегуна. Бег с ускорением (40-60м). Бег по разметкам. Бег с ускорением в парах (100м).

#### Тема 3 Развитие физических качеств. Тесты.

##### *Занятие № 11-12-13.*

*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.

### **Раздел 18 Общефизическая подготовка (ОФП)**

Тема 1 Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения с отягощениями и сопротивлениями.

##### *Занятие № 14-15*

*Цель:* тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

*Инвентарь:* скакалки

Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения со скакалками. Круговой метод занятий. Эстафеты со скакалками.

##### *Занятие № 16*

*Цель:* развитие силы.

*Инвентарь:* гимнастические скамейки, набивные мячи.  
Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения с гимнастической скамейкой. Силовые упражнения с использованием веса партнера и спортивных снарядов. Круговой метод занятий. Эстафеты.

## Тема 2 Упражнения со штангой, гирями, гантелями

### *Занятие № 17-18.*

*Цель:* разучить комплекс упражнений на мышцы плечевого пояса.

*Инвентарь:* гантели, набивные мячи, штанга.

Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений с гантелями с индивидуально подобранным весом (движения руками, повороты, наклоны).

### *Занятие № 19-20.*

*Цель:* разучить комплекс упражнений на мышцы туловища.

*Инвентарь:* гантели, набивные мячи, штанга.

Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений с гантелями с индивидуально подобранным весом. Физические упражнения локального действия (с внешним сопротивлением, противодействие партнера).

## **Раздел 19 Гимнастика**

### Тема 1 Акробатические элементы

#### *Занятие № 21-22*

*Цель:* овладение общей координацией движений и ловкостью

*Инвентарь:* гимнастические маты, гимнастические палки.

Строевые упражнения. Упражнения для формирования осанки. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Кувырки, перекаты, перевороты. Развитие физических качеств. Подвижные игры.

### Тема 2 Опорные прыжки

#### *Занятие № 23-24-25*

*Цель:* обучение техники прыжка в целом

*Инвентарь:* гимнастические маты, гимнастические перекладины, гимнастический козел, подкидной мостик. Строевые упражнения. Упражнения для формирования осанки. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения в парах. Прыжок согнув ноги. Развитие физических качеств. Подвижные игры.

### Тема 3 Лазание по канату

#### *Занятие № 26-27-28.*

*Цель:* совершенствование техники лазания ранее изученными способами

*Инвентарь:* гимнастические маты, гимнастические перекладины, канат. Строевые упражнения. Упражнения для формирования осанки. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. Лазание по канату в три, в два приема. Развитие физических качеств. Подвижные игры.

## **Раздел 20 Лыжная подготовка**

### Тема 1 Переход с одновременных ходов на переменные.

#### *Занятие №1-2.*

Переход с одновременных ходов на переменные.

*Цель:* ознакомление со способами переходов с хода на ход.

*Инвентарь:* лыжи, палки, тетрадь, ручка для записей.

Подготовка инвентаря к учебным занятиям. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Переход без шага. Переход через один шаг. Прямой переход. Равномерное

передвижение на лыжах: девушки - 2 км; юноши - 4 км.

## Тема 2 Преодоление подъемов и спусков

### *Занятие № 3-4.*

*Цель:* освоение техники спусков и подъемов.

*Инвентарь:* лыжи, лыжные палки.

Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Спуски в стойке (основная, низкая, высокая). Подъемы способом скользящим, беговым, ступающим шагом. Равномерное передвижение на лыжах: девушки - 2 км; юноши - 4 км.

## Тема 3 Техника прохождения полуконьковым и коньковым ходом

### *Занятие № 5-6-7.*

*Цель:* освоение техники коньковых и полуконьковых ходов

*Инвентарь:* лыжи, лыжные палки.

Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Совершенствование техники конькового и полуконькового хода. Равномерное прохождение дистанции: девушки - 5 км; юноши - 10 км.

## Тема 4 Прохождение дистанции (4-5 км)

### *Занятие № 8-9-10.*

*Цель:* повышение уровня общей работоспособности

*Инвентарь:* лыжи, лыжные палки.

Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Совершенствование техники попеременных и одновременных лыжных ходов. Прохождение дистанции с заданным темпом девушки - 5 км; юноши - 8 км.

## Раздел 21 Спортивные игры (волейбол)

### Тема 1 Техника стоек и перемещений

#### *Занятие № 11.*

*Цель* Перемещение приставными шагами, ускоряя бег и переходом на обычный бег.

*Инвентарь:* волейбольные и набивные мячи по количеству занимающихся.

Теория. Правила соревнований. Практика 0.Р.У. Перемещения в самых разнообразных направлениях и в сочетании с различными заданиями без мяча и с мячом. Эстафеты. Учебная игра.

### Тема 2 Техника приёма мяча сверху и снизу

#### *Занятие № 12.*

*Цель:* согласованность движения ног, туловище и рук

*Инвентарь:* волейбольные и набивные мячи по количеству занимающихся.

Теория. Правила соревнований. Практика 0.Р.У. Броски набивного мяча двумя руками снизу вперед-вверх, стоя на месте и в выпаде вперед. Прием мяча брошенного партнером. Серийные приемы мяча над собой. Приемы мяча в стену. Прием мяча в тройках. Эстафеты. Учебная игра.

### Тема 3 Прием мяча отраженного от сетки

#### *Занятие № 13.*

*Цель:* закрепление приема сверху и снизу

*Инвентарь:* волейбольные мячи по количеству занимающихся.

Теория. Правила соревнований. Практика 0.Р.У. Прием мяча, отскочившего от сетки (от нижней, средней и верхней части сетки). Эстафеты. Учебная игра.

Тема 4 Поддача мяча (нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая)



#### *Занятие № 14.*

*Цель:* ознакомление с нижней прямой подачей

*Инвентарь:* волейбольные мячи по количеству занимающихся.

Теория. Правила соревнований. Практика О.Р.У. Имитация подачи мяча. Обучение подбрасыванию мяча. Подача в стену, на партнера. Эстафеты. Учебная игра.

### **Раздел 22 Общефизическая подготовка (ОФП)**

#### Тема 1 Развитие скоростно-силовых качеств

##### Занятие № 15

*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

#### Тема 2 Развитие силы и гибкости

##### Занятие № 16

*Цель:* повышение уровня физической подготовленности.

*Инвентарь:* гантели, штанга, гимнастическая скамейка, гимнастические маты, перекладина, брусья, скакалки.

Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими скакалками. Упражнения для формирования осанки. Упражнения стоя, у гимнастической стенке, сидя, лежа на гимнастических матах с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.

Круговой метод занятия.

#### Тема 3 Развитие выносливости

##### Занятие № 17

*Цель:* повышение уровня физической подготовленности.

*Инвентарь:* гимнастическая скамейка, секундомер, мячи, скакалки.

Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения в шеренгах колоннах. Упражнения для формирования осанки. Круговая тренировка по методу длительного непрерывного упражнения Прыжки со скакалкой на месте в темпе 135-140 прыжков в 1 мин.

### **Раздел 23 Легкая атлетика**

#### Тема 1 Упражнения на тренажерах. Тесты.

##### Занятие № 18.

*Цель:* интенсификация занятий за счет внедрения физкультурно-оздоровительной техники.

*Инвентарь:* тренажеры (беговая дорожка, велотренажер, комплексные, тяжелоатлетические тренажеры).

Меры т/б. Ходьба. Упражнения на осанку. О.Р.У. Работа на тренажерах, с выбором темпа и нагрузки до 10 мин. Развитие гибкости.

##### Занятие № 19-20.

*Цель:* интенсификация занятий за счет внедрения физкультурно-оздоровительной техники.

*Инвентарь:* тренажеры (беговая дорожка, велотренажер, комплексные, тяжелоатлетические тренажеры).

Меры т/б. Ходьба. Упражнения на осанку. О.Р.У. Работа на тренажерах, с выбором темпа и нагрузки до 12-15 мин. Упражнения с гимнастическим роликом, с диском грация. Развитие выносливости.

#### Тема 2 Толкание ядра и метание диска. Тесты.

#### Занятие № 21.

Цель: обучить технике толкания ядра со скачка

Инвентарь: флажки, рулетка, ядро.

Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. Специальные упражнения бегуна, метателя.

Имитация отдельных фаз. Имитация толчка ядра со скачком и без снаряда.

Выталкивание ядра вперед-вверх одной рукой из исходного положения стоя лицом в направления толкания, ноги врозь. То же, стоя спиной в направления толкания. Толкание стандартного ядра из круга на технику и результат.

#### Занятие № 22.

Цель: ознакомить с техникой метание диска

Инвентарь: флажки, рулетка, диск.

Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. Специальные упражнения бегуна, метателя.

Имитация отдельных фаз. Выпуск диска из исходного положения стоя левым боком по направлению метания. То же, стоя спиной. Метание диска с поворотом из круга на результат.

Выталкивание ядра вперед-вверх одной рукой из исходного положения стоя лицом в направления толкания, ноги врозь. То же, стоя спиной в направления толкания. Толкание стандартного ядра из круга на технику и результат

### Тема 3 Техника равномерного и переменного бега

#### Занятие № 23-24

Цель: овладение рациональной техникой и тактикой бега.

Инвентарь: секундомер, журнал и ручка для записей.

Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для формирования осанки. Специальные упражнения бегуна. Равномерный кроссовый бег (аэробной направленности).

Тестирование физических качеств.

Цель: Выявить уровни развития кондиционных и координационных способностей

Инвентарь: рулетка, набивные мячи, секундомер.

Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. Специальные упражнения бегуна. 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)

### Раздел 24 Плавание

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

Занятие № 25-26.

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 Плавание вольным стилем и брассом

Занятие № 27-28.

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

В соответствии с требованиями ФГОС ВО реализация компетентного подхода предусматривает широкое использование в учебном процессе образовательных технологий при подготовке бакалавров: технологий развития личности и технологий опережающего образования; информационно-коммуникационных образовательных технологий; деятельностно-ориентированных технологий обучения; активных образовательных технологий.

Принципиально важным для изучения данной дисциплины является ее практическая направленность. При этом некоторые теоретические вопросы рассматриваются в рамках практических занятий, так как в этой дисциплине они являются также средством для осознания, понимания и интерпретации практических процедур. Форма включения теоретических знаний различна: и мини-лекция, и интерпретация наблюдаемого явления, и объяснение. На каждом занятии обучающийся проводит практическую работу по изучению своих способностей и особенностей.

Кроме того, на практических занятиях используются игровые методы организации процессов понимания. Пониманию идей в играх помогают роли игроков и обсуждение после игры.

Безусловно, полезными являются также тренинги (или их элементы) – короткие объяснения идей с отработкой приемов на учебных заданиях.

*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

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Оценочное средство	
			наименование	кол-во
1.	Теоретический	УК-6; УК-7	Собеседование (вопросы по теме дисциплины, реферат), самостоятельная работа.	3
2.	Лёгкая атлетика	УК-6; УК-7	Тестовые задания (прыжок в длину с места, челночный бег 3*10, наклон туловище вперед из положения сидя, подтягивание на высокой	15

			<p>перекладине (ю), сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д), бросок набивного мяча из положения сидя) бег 500-1000м, 100м, 2000-3000м, прыжок в высоту с разбега, прыжок в длину с разбега, метание гранаты, толкание ядра, техника выполнения спец.беговых упражнений.</p>	
3.	Гимнастика	УК-6; УК-7	<p>Вольные упражнения на 32 счёта, лазание по канату, опорный прыжок через гимнастического козла, комплекс акробатических элементов</p>	5
4.	Лыжная подготовка	УК-6; УК-7	<p>Бег на лыжах 3,5 км., реферат, техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений, подъёмов.</p>	6
5.	Спортивные игры	УК-6; УК-7	<p>Бросок мяча в корзину с боку, штрафной бросок (кол-во попаданий). Ведение мяча, два шага бросок в корзину на технику выполнения</p>	3
6.	Общефизическая подготовка	УК-6; УК-7	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от</p>	

			пола, подтягивание в висе хватом сверху, прыжки в длину с места, поднимание туловища из положения лёжа, прыжки через скакалку за 1 мин.	5
7.	Плавание	УК-6; УК-7	Оказание первой помощи, техника плавания способом «кроль», «брасс», «кроль» на спине, плавание 50-100м.	4

### 6.2. Перечень вопросов для зачета

Средняя оценка за результаты тестирования по дисциплине определяется по итогам сдачи контрольных нормативов, определяющих уровень развития основных физических способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и скоростно-силовых способностей.

#### Контрольные нормативы

#### 1. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО КУРСАМ (женщины)

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

2	Бег – 3000 м, мин	10,45	10,55	11,25	11,45	12,00
3	Лыжи 3 км, мин	18,00	18,30	19,30	20,00	21,00
4	Прыжки с места, см	190	180	168	160	150
5	Прыжки с разбега, см	365	350	325	310	300
6	Подтягивание н/п, кол-во	14	12	10	8	6
7	Поднимание туловища, кол-во	60	50	40	30	20
8	Метание гранаты, м	22	20	18	16	14
9	Теория физического воспитания по пройденному материалу	в/б, б/б, л/атлетика, лыжи, основы спортивной теории				

## 2. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО КУРСАМ

(мужчины)

№№	I курс	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1	Бег 100 м, с	13,6	13,8	14,2	14,6	15,0
2	Бег – 3000 м, мин	12,35	12,45	13,00	13,30	13,50
3	Лыжи 5 км, мин	24,30	25,30	26,20	26,50	28,20
4	Прыжки с места, см	240	230	220	200	180
5	Прыжки с разбега, см	450	430	410	400	380
6	Подтягивание, кол-во	12	10	8	6	4
7	Поднос ног, кол-во	10	8	6	4	2
8	Толкание ядра (7 кг), см	700	650	600	550	500
9	Теория физического воспитания по пройденному материалу	в/б, б/б, л/атлетика, лыжи, основы спортивной теории				
	II-III курсы	5	4	3	2	1
1	Бег 100 м, с	13,4	13,6	14,0	14,4	14,8
2	Бег – 3000 м, мин	12,30	12,40	12,55	13,20	13,40
3	Лыжи 5 км, мин	23,50	25,00	26,25	27,45	28,30
4	Прыжки с места, см	250	240	230	220	200
5	Прыжки с разбега, см	480	450	430	410	390
6	Подтягивание, кол-во	15	12	10	8	6
7	Поднос ног, кол-во	12	10	8	6	4
8	Толкание ядра (7 кг), см	750	700	650	600	550
9	Теория физического воспитания по пройденному материалу	в/б, б/б, л/атлетика, лыжи, основы спортивной теории				

## 3. КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ПО ВИДАМ СПОРТА

### Обязательные контрольные тесты по лёгкой атлетике

юноши						
№	Контрольные упражнения	Результат - оценки				
		5	4	3	2	1
1.	Бег на дистанции 3 км	12.30	12.45	13.00	13.15	13.30



	ошибок: в броске в ведении	0 0	1 0	2 0	2 1	2 2					
3.	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в кругу диаметром 30 см на высоте 1,5 м. расстояние 2,5 м, количество передач за 30 с	18	17-13	12-8	7-5	4-2	11	10	9	8	7
4.	Специальная физическая подготовка: челночный бег, сек.	25	25,1- 25,9	26- 26,4	26,5- 26,9	27,0- 27,9	32,0- 32,4	32,5- 32,9	33,0- 33,4	33,5- 33,9	34,0- 34,9

### Обязательные контрольные тесты по футболу (мини-футболу)

№	Контрольные упражнения	Оценка (баллы)				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Бег 60м, сек	8,8	8,9-9,0	9,1-9,2	9,3-9,4	9,5-9,6
2	Челночный бег 4x30м, сек	17,0	17,1-18,5	18,6-20,0	20,1-20,5	20,6-21,0
3	Удары по воротам с 11м, количество попаданий	5	4	3	2	1

### Обязательные контрольные тесты по настольному теннису

№	Контрольные упражнения	Оценка (баллы)									
		юноши					девушки				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Подача мяча (прямая, «срезкой», «накатом»)	10	9	8	7	6	10	9	8	7	6
2	Выполнить «срезку» мяча справа, слева	7	6	5	4	3	7	6	5	4	3
3	Выполнить нападающий удар «накат» справа, слева	7	6	5	4	3	7	6	5	4	3
4	Двусторонняя игра на счет	Знать правила счета									
5	Специальная физическая подготовка: челночный бег, сек	25,0	25,5	26,0	26,5	27,0	32,0	32,5	33,0	33,5	34,0



6	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	58	50-57	45-49	40-44	35-39	45	35-39	30-34	25-29	20-24
---	--	----	-------	-------	-------	-------	----	-------	-------	-------	-------

### 6.3. Шкала оценочных средств

Уровни освоения компетенций	Критерии оценивания	Оценочные средства (кол.баллов)
Продвинутый (75-100 баллов) <i>«зачтено»</i>	<p><b>знает</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- полнотеоретический материал, который умеет соотнести с возможностями практического применения;</li> </ul> <p><b>умеет</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- интегрировать знания из разных разделов, соединяя пояснение и обоснование и показ;</li> <li>- быстро и безошибочно выполнять задания в надлежащем темпе.</li> </ul> <p><b>владеет</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техникой выполнения упражнений</li> <li>- терминологией из различных разделов курса,</li> <li>- способами выполнения движений</li> <li>- аргументированной, грамотной, четкой речью.</li> </ul>	тестовые задания (35-45), практические занятия (40-55), реферат (контрольная работа) (15)
Базовый (50-74 балла) <i>«зачтено»</i>	<p><b>знает</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- теоретический и практический материал, но допускает неточности;</li> </ul> <p><b>умеет</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соединять знания из разных разделов курса, быстро и безошибочно выполнять задания в надлежащем темпе, допуская мелкие ошибки.</li> </ul> <p><b>- владеет</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- терминологией из различных разделов курса, при неверном употреблении сам исправляет неточности,</li> <li>- техникой выполнения упражнений при неточности выполнения исправляет самостоятельно без помощи педагога.</li> <li>- аргументированной, грамотной, четкой речью.</li> </ul>	тестовые задания (16-34), практические занятия (35-39), реферат (контрольная работа)(10),
Пороговый (35-49 баллов) <i>«зачтено»»</i>	<p><b>знает</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- теоретический и практический материал, но допускает ошибки;</li> </ul> <p><b>умеет</b></p>	тестовые задания (15-28), практические занятия(20-34),

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- соединять знания из разных разделов курса только при наводящих вопросах преподавателя,</li> <li>- с трудом соотносит теоретический и практический материал, допуская ошибки. <b>владеет</b></li> <li>- недостаточно техникой и способами выполнения заданий.</li> <li>- слабой аргументацией, логикой при построении ответа.</li> </ul>	реферат (контрольная работа) (5),
<p>Низкий (допороговый) (компетенция не сформирована) (менее 35 баллов)</p> <p><b>«не зачтено»</b></p>	<p><b>не знает</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- теоретический и практический материал,</li> <li>- сущностной части курса;</li> </ul> <p><b>не умеет</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- без существенных ошибок выполнять задание,</li> </ul> <p><b>не владеет</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- терминологией, способами, техникой выполнения действий;</li> <li>- грамотной, четкой речью.</li> </ul>	тестовые задания (0-14), практические занятия (0-19) реферат (контрольная работа) (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 учебная литература

1. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учеб. пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 153 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-05852-9. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/1B3DA446-6A1E-44FA-8116-798C79A9C5BA](http://www.biblio-online.ru/book/1B3DA446-6A1E-44FA-8116-798C79A9C5BA).

### 7.2. Дополнительная учебная литература

1. Мелёхин, А. В. Менеджмент физической культуры и спорта : учебник для бакалавриата и магистратуры / А. В. Мелёхин. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 479 с. — (Серия : Бакалавр и магистр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-03037-2. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/54066786-EB52-46F6-8B44-2E761EE1B05E](http://www.biblio-online.ru/book/54066786-EB52-46F6-8B44-2E761EE1B05E).

2. Никитушкин, В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта : учеб. пособие для академического бакалавриата / В. Г. Никитушкин. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 232 с. — (Серия : Бакалавр и магистр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-07632-5. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/74B0FCD0-662A-4677-AABA-1EC31DFE8C63](http://www.biblio-online.ru/book/74B0FCD0-662A-4677-AABA-1EC31DFE8C63).

3. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для академического бакалавриата / А. Е. Ловягина [и др.] ; под ред. А. Е. Ловягиной. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 531 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-01035-0. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/5710B85C-9645-4251-9323-07591D5F4790](http://www.biblio-online.ru/book/5710B85C-9645-4251-9323-07591D5F4790).

4. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : учеб. пособие

для академического бакалавриата / Г. А. Ямалетдинова ; под науч. ред. И. В. Еркомайшвили. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 244 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-05600-6. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/7962A2E2-E6D4-498D-9F02-7AF53290A4BC](http://www.biblio-online.ru/book/7962A2E2-E6D4-498D-9F02-7AF53290A4BC).

### **7.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

– 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**

Учебно-методические рекомендации «Физическая культура и спорт». – Мичуринск, 2019.

### **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-библиотечная системы и базы данных**

1. ООО «ЭБС ЛАНЬ» (<https://e.lanbook.ru/>) (договор на оказание услуг от 10.03.2020 № ЭБ СУ 437/20/25 (Сетевая электронная библиотека)

2. Электронно-библиотечная система издательства «Лань» (<https://e.lanbook.ru/>) (договор на оказание услуг по предоставлению доступа к электронным изданиям ООО «Издательство Лань» от 03.04.2023 № 1)

3. Электронно-библиотечная система издательства «Лань» (<https://e.lanbook.ru/>) (договор на оказание услуг по предоставлению доступа к электронным изданиям ООО «Издательство Лань» от 06.04.2023 № 2)

4. База данных электронных информационных ресурсов ФГБНУ ЦНСХБ (договор по обеспечению доступа к электронным информационным ресурсам ФГБНУ ЦНСХБ через терминал удаленного доступа (ТУД ФГБНУ ЦНСХБ) от 07.04.2023 № б/н)

5. Электронно-библиотечная система «AgriLib» ФГБОУ ВО РГАЗУ (<http://ebs.rgazu.ru/>) (дополнительное соглашение на предоставление доступа от 13.04.2023 № б/н к Лицензионному договору от 04.07.2013 № 27)

6. Электронная библиотечная система «Национальный цифровой ресурс «Руконт»: Коллекции «Базовый массив» и «Колос-с. Сельское хозяйство» (<https://rucont.ru/>) (договор на оказание услуг по предоставлению доступа от 04.04.2023 № 2702/бп22)

7. ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» (<https://urait.ru/>) (договор на оказание услуг по предоставлению доступа к образовательной платформе ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» от 06.04.2023 № 6)

8. Электронно-библиотечная система «Вернадский» (<https://vernadsky-lib.ru>) (договор на безвозмездное использование произведений от 26.03.2020 № 14/20/25)

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

10. Соглашение о сотрудничестве по оказанию библиотечно-информационных и социокультурных услуг пользователям университета из числа инвалидов по зрению, слабовидящих, инвалидов других категорий с ограниченным доступом к информации, лиц, имеющих трудности с чтением плоскочечатного текста ТОГБУК «Тамбовская областная универсальная научная библиотека им. А.С. Пушкина» (<https://www.tambovlib.ru>) (соглашение о сотрудничестве от 16.09.2021 № б/н)

### **7.5.2. 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	<a href="https://reestr.digital.gov.ru/reestr/366574/?sphrase_id=415165">https://reestr.digital.gov.ru/reestr/366574/?sphrase_id=415165</a>	Сублицензионный договор с ООО «Софттекс» от 06.07.2022 № б/н, срок действия: с 22.11.2022 по 22.11.2023
3	МойОфисСтанда	ООО «Новые	Лицензионное	<a href="https://reestr.digital.gov.ru/reestr/">https://reestr.digital.gov.ru/reestr/</a>	Контракт с

	<p>ртный - Офисный пакет для работы с документами и почтой  (myoffice.ru)</p>	<p>облачные технологии» (Россия)</p>	<p>ое</p>	<p>301631/?sphrase_id=2698444</p>	<p>ООО «Рубикон»  от 24.04.2019 № 036410000081 9000012 срок действия: бессрочно</p>
4	<p>Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат ВУЗ» (<a href="https://docs.antiplagius.ru">https://docs.antiplagius.ru</a>)</p>	<p>АО «Антиплагиат» (Россия)</p>	<p>Лицензионн ое</p>	<p><a href="https://reestr.digital.gov.ru/reestr/303350/?sphrase_id=2698186">https://reestr.digital.gov.ru/reestr/303350/?sphrase_id=2698186</a></p>	<p>Лицензионны й договор с АО «Антиплагиат » от 17.04.2023 № 6627, срок действия: с 17.04.2023 по 16.04.2024</p>
5	<p>AcrobatReader  - просмотр документов PDF, DjVU</p>	<p>AdobeSystem s</p>	<p>Свободно распростра няемое</p>	<p>-</p>	<p>-</p>
6	<p>FoxitReader  - просмотр документов PDF, DjVU</p>	<p>FoxitCorpora tion</p>	<p>Свободно распростра няемое</p>	<p>-</p>	<p>-</p>

### 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](https://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-7, ПК-6
2.	Нейротехнологии и искусственный интеллект	Аудиторная и самостоятельная работа	УК-7, ПК-6
3.	Технологии беспроводной связи	Аудиторная и самостоятельная работа	УК-7, ПК-6

### **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
Спортивный зал  (г. Мичуринск, ул. Советская, дом № 274, 10/№8)	1. Щит баскетбольный (инв. № 41013601990, 41013601991) 2. Кондиционер LG S24LHP Neo (инв. № 41013601305, 41013601306, 41013601307) 3. Водонагреватель эл. на 30л. (инв. № 21013600228)	
Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и	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/LCDFalconEYE 700sl/kb/mouse» (инв. № 21013400239, 21013400240, 21013400245, 21013400244)	1. Microsoft Office 2007, Microsoft Windows Vista (лицензия от 10.07.2009 № 45685146, бессрочно).

<p>индивидуальны х консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (г. Мичуринск, ул. Советская, дом 274, 10/34)</p>	<p>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. Доскаклассная 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>2. Microsoft Office 2003, Microsoft Windows XP (лицензияот 09.12.2004 № 18495261, бессрочно) 3. СистемаКонсульта нтПлюс, договорот 10.03.2017 № 7844/13900/ЭС; СистемаКонсульта нтПлюс, договорот 20.02.2018 № 9012 /13900/ЭС; СистемаКонсульта нтПлюс, договорот 01.11.2018 № 9447/13900/ЭС; СистемаКонсульта нтПлюс, договорот 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 самостоятельн ой работы (г. Мичуринск, ул. Интернационал ьяная, д.101 -</p>	<p>1. Шкаф канцелярский (инв. № 2101062853, 2101062852) 2. Холодильник Стинол (инв. № 2101040880) 3. Принтер HP-1100 (инв. № 2101041634) 4. Принтер HP LaserJet 1200 (инв. №1101047381) 5. Принтер Canon (инв. № 2101045032) 6. МФУ Canon i-Sensys MF 4410 (инв. №</p>	<p>1. MicrosoftWindows 7 (лицензия от 31.12.2013 № 49413124, бессрочно). 2. MicrosoftOffice</p>



1/210)	<p>41013400760)</p> <p>7. Системный комплект: Процессор IntelOriginal LGA 1155 Celeron G 1610 OEM (2.6/2 Mb), монитор 20" AsusAs MS202D, материнская плата Asus, вентилятор, память, жесткий диск, корпус, клавиатура, мышь (инв. № 21013400429)</p> <p>8. Ноутбук HewlettPackardPavilion 15-e006sr (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 DualCore (инв. № 2101045268)</p> <p>14. Компьютер OLDI 310 КД (инв. № 2101045044)</p> <p>15. Копировальный аппарат KyoceraMitaTASKalfa 180 (инв. № 21013400369)</p> <p>Компьютерная техника подключена в сети «Интернет» и обеспечена доступом к ЭИОС университета.</p>	<p>2010 (лицензия от 04.06.2015 № 65291658, бессрочно).</p> <p>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.</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,</p>
--------	--	--

		бессрочно; лицензионный договор от 10.05.2018 №193- 1, бессрочно).
Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования (г. Мичуринск, ул. Советская, дом № 274, 10/14)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стенд р. 130x140 (инв. № 41013601439, 41013601440)</li> <li>2. ДП 50 рад метр рентгенометр (инв. № 41013401399)</li> <li>3. Диапроектор «Лети-60м» (инв. № 41013401400)</li> <li>4. Диапроектор «Диана» (инв. № 41013401402)</li> <li>5. Тренаж «Максим 11-01» (инв. № 41013401408)</li> <li>6. Телевизор Jvc-21 (инв. № 41013401410)</li> <li>7. Кондиционер LG S12 LHM (инв. № 41013601150)</li> <li>8. Велоэргометр ВЭ-05 «Ритм» (инв. № 41013401374)</li> <li>9. Шкаф лабораторный (инв. №1101043255)</li> <li>10. Шкаф ЛМФ-710-1 (инв. № 1101061075)</li> <li>11. Шкаф ЛМФ-730-8 (инв. № 1101061069)</li> <li>12. Двойной вытяжной шкаф (инв. № 1101044761)</li> <li>13. Стол 2-х тумбовый (инв. № 1101044718)</li> </ol>	

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Минобрнауки России от 22 февраля 2018 г. № 125.

Авторы:

Ст.преподаватель кафедры физического воспитания Духанин Виктор Александрович



Рецензент: доцент кафедры БЖ и МБД Тимкин А.В.



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

Программа рассмотрена на заседании кафедры педагогики и психологии протокол № 8 от «26» марта 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 № 11 от «02» июня 2020 года.

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

протокол № 10 от «08» 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 «05» апрель 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.