


ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«МИЧУРИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДЕНА
решением учебно-методического совета
университета
(протокол от 22 июня 2023 г. № 10)

УТВЕРЖДАЮ
Председатель учебно-методического
совета университета
 С.В. Соловьёв
«22» июня 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль) Русский язык и Литература

Квалификация: бакалавр

1. Цели освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения элективной дисциплины физическая культура и спорт является формирование физической культуры обучающихся, способности методически обоснованно и целенаправленно использовать разнообразные средства, методы и организационные формы физической культуры и спорта, позволяющие обучающимся сформировать индивидуальную здоровьесберегающую жизнедеятельность, необходимую для профессионально-личностного становления.

При освоении данной дисциплины (модуля) учитываются трудовые функции следующего профессионального стандарта:

01.001. Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель) (утв. Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации 18 октября 2013 г.; № 544н; регистрационный номер 30550).

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Элективная дисциплина физическая культура и спорт (Б1.В.38) относится к вариативной части Блока 1. Дисциплины (модули) и является обязательной.

Для освоения дисциплины (модуля) обучающиеся используют знания, умения, навыки, сформированные в ходе изучения дисциплин «Физическая культура и спорт», «Возрастная анатомия, физиология и гигиена».

Освоение элективной дисциплины физическая культура и спорт является необходимой основой для последующего изучения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности».

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

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

Общепедагогическая функция. Обучение (ТФ. – А/01.6).

Трудовые действия:

- разработка и реализация программ учебных дисциплин в рамках основной общеобразовательной программы;
- осуществление профессиональной деятельности в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования;
- участие в разработке и реализации программы развития образовательной организации в целях создания безопасной и комфортной образовательной среды;
- планирование и проведение учебных занятий;
- систематический анализ эффективности учебных занятий и подходов к обучению;
- организация, осуществление контроля и оценки учебных достижений, текущих и итоговых результатов освоения основной образовательной программы обучающимися;
- формирование универсальных учебных действий;
- формирование навыков, связанных с информационно-коммуникационными технологиями (далее – ИКТ);
- формирование мотивации к обучению;
- объективная оценка знаний обучающихся на основе тестирования и других методов контроля в соответствии с реальными учебными возможностями детей.

Воспитательная деятельность (ТФ. – А/02.6).

Трудовые действия:

- регулирование поведения обучающихся для обеспечения безопасной образовательной среды;
- реализация современных, в том числе интерактивных, форм и методов воспитательной работы, используя их как на занятии, так и во внеурочной деятельности;
- постановка воспитательных целей, способствующих развитию обучающихся, независимо от их способностей и характера;
- определение и принятие четких правил поведения обучающимися в соответствии с уставом образовательной организации и правилами внутреннего распорядка образовательной организации;
- проектирование и реализация воспитательных программ;
- реализация воспитательных возможностей различных видов деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.);
- проектирование ситуаций и событий, развивающих эмоционально-ценностную сферу ребенка (культуру переживаний и ценностные ориентации ребенка);
- помощь и поддержка в организации деятельности ученических органов самоуправления;
- создание, поддержание уклада, атмосферы и традиций жизни образовательной организации;
- развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование толерантности и навыков поведения в изменяющейся поликультурной среде;
- использование конструктивных воспитательных усилий родителей (законных представителей) обучающихся, помощь семье в решении вопросов воспитания ребенка.

Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования (ТФ. – В/03.6):

Трудовые действия:

- формирование общекультурных компетенций и понимания места предмета в общей картине мира;
- определение на основе анализа учебной деятельности обучающегося оптимальных (в том или ином предметном образовательном контексте) способов его обучения и развития;
- определение совместно с обучающимся, его родителями (законными представителями), другими участниками образовательного процесса (педагог-психолог, учитель-дефектолог, методист и т.п.) зоны его ближайшего развития, разработка и реализация (при необходимости) индивидуального образовательного маршрута и индивидуальной программы развития обучающихся;
- планирование специализированного образовательного процесса для группы, класса и / или отдельных контингентов обучающихся с выдающимися способностями и / или особыми образовательными потребностями на основе имеющихся типовых программ и собственных разработок с учетом специфики состава обучающихся, уточнение и модификация планирования;
- применение специальных языковых программ (в том числе русского как иностранного), программ повышения языковой культуры, и развития навыков поликультурного общения;
- совместное с учащимися использование иноязычных источников информации, инструментов перевода, произношения;
- организация олимпиад, конференций, турниров математических и лингвистических игр в школе и др.

Обучающийся, освоивший программу дисциплины (модуля), должен обладать следующими компетенциями:

общекультурной компетенцией:

ОК-8 - готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность;

профессиональной компетенцией:

ПК-2 – способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики.

| Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций) | Критерии оценивания результатов обучения | | | |
|---|--|--|---|---|
| | низкий (допороговый) компетенция не сформирована | пороговый | базовый | продвинутый |
| <p><u>ОК-8</u> Знать: технику выполнения физических упражнений, методику их совершенствования, основные принципы и методы самостоятельной физической тренировки. Уметь: применять в практической деятельности все формы и средства организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий Владеть: навыками повышения своей физической подготовленности, совершенствования спортивного мастерства.</p> | <p>Не знает технику выполнения физических упражнений, методику их совершенствования, основные принципы и методы самостоятельной физической тренировки. Не умеет применять в практической деятельности все формы и средства организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий. Не владеет навыками повышения своей физической подготовленности, совершенствования спортивного мастерства.</p> | <p>Частично знает технику выполнения физических упражнений, методику их совершенствования, основные принципы и методы самостоятельной физической тренировки. Частично умеет применять в практической деятельности все формы и средства организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий. Частично владеет навыками повышения своей физической подготовленности, совершенствования спортивного мастерства.</p> | <p>Хорошо знает технику выполнения физических упражнений, методику их совершенствования, основные принципы и методы самостоятельной физической тренировки Хорошо умеет применять в практической деятельности все формы и средства организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий. Хорошо владеет навыками повышения своей физической подготовленности, совершенствования спортивного мастерства.</p> | <p>Отлично знает технику выполнения физических упражнений, методику их совершенствования, основные принципы и методы самостоятельной физической тренировки. Отлично умеет применять в практической деятельности все формы и средства организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий. Отлично владеет навыками повышения своей физической подготовленности, совершенствования спортивного мастерства.</p> |
| <u>ПК-2</u> | | | | |

| | | | | |
|--|--|--|--|---|
| <p>Знать: типологии электронных образовательных ресурсов; информационные и коммуникационные технологии, принятые образованием; педагогические технологии, эффективные в виртуальном пространстве, методические и технологические приемы проведения диагностики.</p> <p>Уметь: осуществлять поиск, хранение, обработку и предоставление информации, ориентированной на решение педагогических задач, пользоваться современными средствами сбора и анализа информации.</p> <p>Владеть: способами совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационно-методической и технологией проведения диагностического анализа.</p> | <p>Не знает типологии электронных образовательных ресурсов; информационные и коммуникационные технологии, принятые образованием; педагогические технологии, эффективные в виртуальном пространстве, методические и технологические приемы проведения диагностики.</p> <p>Не умеет осуществлять поиск, хранение, обработку и предоставление информации, ориентированной на решение педагогических задач, пользоваться современными средствами сбора и анализа информации.</p> <p>Не владеет способами совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационно-методической и технологией проведения диагностического анализа.</p> | <p>Слабо знает типологии электронных образовательных ресурсов; информационные и коммуникационные технологии, принятые образованием; педагогические технологии, эффективные в виртуальном пространстве, методические и технологические приемы проведения диагностики.</p> <p>Слабо умеет осуществлять поиск, хранение, обработку и предоставление информации, ориентированной на решение педагогических задач, пользоваться современными средствами сбора и анализа информации.</p> <p>Частично владеет способами совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационно-методической и технологией проведения диагностического анализа.</p> | <p>Хорошо знает типологии электронных образовательных ресурсов; информационные и коммуникационные технологии, принятые образованием; педагогические технологии, эффективные в виртуальном пространстве, методические и технологические приемы проведения диагностики.</p> <p>Хорошо умеет осуществлять поиск, хранение, обработку и предоставление информации, ориентированной на решение педагогических задач, пользоваться современными средствами сбора и анализа информации.</p> <p>Владеет на базовом уровне способами совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационной среды, методикой и технологией проведения диагностического анализа.</p> | <p>Отлично знает типологии электронных образовательных ресурсов; информационные и коммуникационные технологии, принятые образованием; педагогические технологии, эффективные в виртуальном пространстве, методические и технологические приемы проведения диагностики.</p> <p>Отлично умеет осуществлять поиск, хранение, обработку и предоставление информации, ориентированной на решение педагогических задач, пользоваться современными средствами сбора и анализа информации.</p> <p>Свободно владеет способами совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационной среды, методикой и технологией проведения диагностического анализа.</p> |
|--|--|--|--|---|

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

знать:

- основные понятия о физической культуре и спорте человека и общества, их истории и роли в формировании здорового образа жизни;
- особенности воздействия на организм условий и характера различных видов профессионального труда;
- основные способы поддержания высокого уровня физического и психического здоровья;
- социально-психологические основы физического развития и воспитания личности;
- методы и технологии обучения и диагностики; информационные и коммуникационные технологии, принятые образованием; педагогические технологии, эффективные в виртуальном пространстве;

уметь:

- управлять своим физическим здоровьем;
- применять высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии;
- самостоятельно заниматься различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами и применять свои навыки для организации коллективных занятий и соревнований;
- воспитывать индивидуально-психологические и социально-психологические свойства личности;
- применять практические умения и навыки по физической культуре и спорту в производственной деятельности;
- пользоваться современными методами и технологиями обучения и диагностики;

владеть:

- технологией мониторинга собственного физического развития, функционального состояния систем организма, физической и психической работоспособности;
- методами формирования индивидуальной здоровьесберегающей жизнедеятельности;
- методикой и технологией проведения диагностического анализа.

3.1. Матрица соотнесения тем/разделов учебной дисциплины (модуля) и формируемой в них общекультурной и профессиональной компетенций

| Разделы, темы дисциплины (модуля) | Компетенции | | |
|---|-------------|------|------------------------------|
| | ОК-8 | ПК-2 | Общее количество компетенций |
| Раздел 1. Теоретический раздел | | | |
| Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. | + | + | 1 |
| Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры. | + | + | 1 |
| Тема 3. Основы ЗОЖ обучающегося. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. | + | + | 1 |
| Тема 4. Спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная деятельность в вузе | + | + | 1 |
| Тема 5. Рекреационная физическая культура обучающегося | + | + | 1 |

| Раздел 2. Практический раздел | | | |
|---|---|---|---|
| 2.1. Методико-практический подраздел | | | |
| Тема 1. Основы техники безопасности на занятиях различными видами спорта. | + | + | 1 |
| Тема 2. Показатели и критерии оценки физического развития, функциональной и физической подготовленности. | + | + | 1 |
| Тема 3. Врачебный и педагогический контроль в системе физической культуры и спорта | + | + | 1 |
| Тема 4. Первая помощь. | + | + | 1 |
| Тема 5. Показания и противопоказания к занятиям. | + | + | 1 |
| Тема 6. Развитие студенческого спорта высших достижений, массового спорта. | + | + | 1 |
| 2.2 Учебно-тренировочный подраздел | | | |
| Лёгкая атлетика: | | | |
| - бег на короткие дистанции (30м, 100м, 200м, 400м); | + | + | 1 |
| - бег на средние дистанции (800м, 1000м, 2000м, 3000м); | + | + | 1 |
| - эстафетный бег (4*100м); | + | + | 1 |
| - бег по пересеченной местности; | + | + | 1 |
| - прыжок в длину с разбега; | + | + | 1 |
| - прыжок в длину с места; | + | + | 1 |
| - метание гранаты; | + | + | 1 |
| - толкание ядра. | + | + | 1 |
| Спортивные игры | | | |
| Волейбол: | | | |
| - обучить приемам верхней и нижней передачи мяча; | + | + | 1 |
| - обучить нападающему удару, блоку в волейболе; | + | + | 1 |
| - обучить подачам мяча. | + | + | 1 |
| Баскетбол: | | | |
| - стойки, перемещения, остановки, передачи; | + | + | 1 |
| - ведение мяча правой и левой рукой; | + | + | 1 |
| - броски одной, двумя руками с места, с хода. | + | + | 1 |
| Футбол: | | | |
| - обучить передвижениям с мячом; | + | + | 1 |
| - обучить технике приема передачи (пас); | + | + | 1 |
| - обучить технике удара по мячу и воротам; | + | + | 1 |
| - обучить технике приема мяча. | + | + | 1 |
| Настольный теннис | | | |
| - обучение (совершенствование) индивидуальным техническим приемам игры, исходным положениям (стойки), способам держания ракетки, передвижениям; стратегии и тактика в индивидуальной и парной игре; | + | + | 1 |
| - правила участия в соревнованиях. | + | + | 1 |
| Лыжная подготовка | | | |
| - обучить попеременному двухшажному ходу; | + | + | 1 |
| - обучить одновременному безшажному ходу; | + | + | 1 |
| - обучить подъему способами: «елочка»; | + | + | 1 |

| | | | |
|--|---|---|---|
| «полуелочка», «скользящим шагом»; | | | |
| - обучить технике спусков на лыжах; | + | + | 1 |
| - прохождение дистанций на выносливость. | + | + | 1 |
| Акробатика, гимнастика | | | |
| - кувырки; | + | + | 1 |
| - стойки; | + | + | 1 |
| - равновесия. | + | + | 1 |
| Общая физическая подготовка (ОФП): | | | |
| - упражнения с гантелями; | + | + | 1 |
| - упражнения на тренажерах; | + | + | 1 |
| - упражнения в парах; | + | + | 1 |
| - упражнения со скакалками; | | | |
| - упражнения на гимнастической стенке. | + | + | 1 |
| 2.3. Контрольный подраздел | | | |
| Врачебно-педагогический контроль. | + | + | 1 |
| Промежуточная аттестация по пройденному материалу. | + | + | 1 |
| Зачётное тестирование. | + | + | 1 |
| Реферат. | + | + | 1 |

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 328 ак. часов.

4.1. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

| Вид занятий | Всего часов | Количество часов | | | | | | по заочной форме обучения 1 курс |
|--|-------------|-------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------------------------------|
| | | по очной форме обучения | | | | | | |
| | | 1 семестр | 2 семестр | 3 семестр | 4 семестр | 5 семестр | 6 семестр | |
| Общая трудоемкость дисциплины | 328 | 36 | 68 | 56 | 56 | 56 | 56 | 328 |
| Контактная работа обучающихся с преподавателем | 328 | 36 | 68 | 56 | 56 | 56 | 56 | 4 |
| Аудиторные занятия, в т.ч. | 328 | 36 | 68 | 56 | 56 | 56 | 56 | 4 |
| Учебно-тренировочные | 290 | 30 | 60 | 50 | 50 | 50 | 50 | 4 |
| Методико-практические | 38 | 6 | 8 | 6 | 6 | 6 | 6 | |
| Самостоятельная работа | | | | | | | | 320 |
| Утренняя гигиеническая гимнастика. | | | | | | | | 80 |
| Физические упражнения в течение дня. | | | | | | | | 140 |

| | | | | | | | | |
|--|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Самостоятельные тренировочные занятия. | | | | | | | | 100 |
| Контроль | | | | | | | | 4 |
| Вид итогового контроля | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет |

4.2. Лекции не предусмотрены.

4.3. Практические занятия

| № раздела | Наименование занятия | Объем в академических часах | | Формируемые компетенции |
|-----------|--|-----------------------------|------------------------|-------------------------|
| | | очная форма обучения | заочная форма обучения | |
| 1. | Легкая атлетика | 90 | 4 | ОК-8, ПК-2 |
| | - бег на короткие дистанции (30м, 100м, 200м, 400м); | 12 | | ОК-8, ПК-2 |
| | - бег на средние дистанции (800м, 1000м, 2000м, 3000м); | 18 | | ОК-8, ПК-2 |
| | - эстафетный бег (4*100м); | 6 | | ОК-8, ПК-2 |
| | - бег по пересеченной местности; | 30 | | ОК-8, ПК-2 |
| | - прыжок в длину с разбега; | 10 | | ОК-8, ПК-2 |
| | - прыжок в длину с места; | 6 | | ОК-8, ПК-2 |
| | - метание гранаты; толкание ядра. | 8 | | ОК-8, ПК-2 |
| 2. | Спортивные игры | 80 | | ОК-8, ПК-2 |
| | Волейбол: - обучить приемам верхней и нижней передачи мяча; | 20 | | ОК-8, ПК-2 |
| | - обучить нападающему удару, блоку в волейболе; | | | ОК-8, ПК-2 |
| | - обучить подачам мяча. | | | ОК-8, ПК-2 |
| | Баскетбол: - стойки, перемещения, остановки, передачи; | 20 | | ОК-8, ПК-2 |
| | - ведение мяча правой и левой рукой; | | | ОК-8, ПК-2 |
| | - броски одной, двумя руками с места, с хода. | | | ОК-8, ПК-2 |

| | | | | |
|----|--|----|--|------------|
| | <p>Футбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучить передвижениям с мячом; - обучить технике приема передачи (пас); - обучить технике удара по мячу и воротам; - обучить технике приема мяча. <p>Настольный теннис</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучить (совершенствование) индивидуальным техническим приемам игры, исходным положениям (стойки), способам держания ракетки, передвижениям; стратегии и тактика в индивидуальной и парной игре; - правила участия в соревнованиях | 20 | | ОК-8, ПК-2 |
| | | 20 | | |
| 3. | Лыжная подготовка | 20 | | ОК-8, ПК-2 |
| | - обучить попеременному двухшажному ходу; | 5 | | ОК-8, ПК-2 |
| | - обучить одновременному бесшажному ходу; | 5 | | ОК-8, ПК-2 |
| | - обучить подъему способами: «елочка», «полуелочка», «скользящим шагом»; | 5 | | ОК-8, ПК-2 |
| | - обучить технике спусков на лыжах; - прохождение дистанций на выносливость | 5 | | ОК-8, ПК-2 |
| 4. | Акробатика, гимнастика | 20 | | ОК-8, ПК-2 |
| | - кувырки; - стойки; - равновесия | | | |
| 5. | Общая физическая подготовка (ОФП) | 80 | | ОК-8, ПК-2 |
| | - упражнения с гантелями; | 10 | | ОК-8, ПК-2 |
| | - упражнения на тренажерах; | 40 | | ОК-8, ПК-2 |
| | - упражнения в парах; | 10 | | ОК-8, ПК-2 |

| | | | |
|---------------------------------------|----|--|------------|
| - упражнения со скакалками; | 10 | | ОК-8, ПК-2 |
| - упражнения на гимнастической стенке | 10 | | ОК-8, ПК-2 |

4.4. Лабораторные работы не предусмотрены.

4.5. Самостоятельная работа обучающихся

| Раздел дисциплины (модуля) | Вид самостоятельной работы | Объём в ак. часах (заочная форма обучения) 1 курс |
|----------------------------|--|---|
| Практический раздел | Утренняя гигиеническая гимнастика. | 80 |
| | Физические упражнения в течении дня. | 140 |
| | Самостоятельные тренировочные занятия в свободное время. | 80 |
| | Написание контрольной работы | 20 |
| Итого | | 320 |

Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы по дисциплине:

1. 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 не предусмотрено.

4.7. Содержание разделов дисциплины (модуля)

Раздел 1. Теоретический раздел

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.

а) Физическая культура и спорт как социальные феномены.

Физическая культура - часть общечеловеческой культуры. Спорт - явление культурной жизни. Компоненты физической культуры.

б) Физическая культура в структуре профессионального образования.

Физическая культура обучающегося. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья обучающихся, их физического и спортивного совершенствования.

в) Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.

Гуманитарная значимость физической культуры. Ценностные ориентации и отношение обучающихся к физической культуре.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.

а) Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма. Функциональные системы организма.

б) Внешняя среда и её воздействие на организм и жизнедеятельность человека.

Внешняя среда. Природные социально-экологические факторы и их влияние на организм.

в) Утомление при физической и умственной работе

Тема 3. Основы ЗОЖ обучающегося. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.

- а) Понятие «здоровье», его содержание и критерии
- б) Образ жизни обучающихся и его влияние на здоровье.
- в) ЗОЖ обучающегося.
- г) Влияние окружающей среды на здоровье.
- д) Содержательные характеристики составляющих ЗОЖ.

Тема 4. Спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная деятельность в вузе
Основы спортивной тренировки обучающихся в избранных видах спорта: ОФП и СФП. Мотивация к самоопределению, саморазвитию и самосовершенствованию в спортивной деятельности. Формирования готовности у обучающихся к участию в соревновательной деятельности.

Тема 5. Рекреационная физическая культура обучающегося

Рекреационная физическая культура: сущность и структура. Цель, задачи рекреационной физической культуры в вузе. Самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Раздел 2. Практический раздел

2.1. Методико-практический подраздел

Тема 1. Основы техники безопасности на занятиях различными видами спорта.

Тема 2. Показатели и критерии оценки физического развития, функциональной и физической подготовленности.

Тема 3. Врачебный и педагогический контроль в системе физической культуры и спорта.

Тема 4. Первая помощь.

Тема 5. Показания и противопоказания к занятиям.

Тема 6. Развитие студенческого спорта высших достижений, массового спорта.

2.2. Учебно-тренировочный подраздел

1. Легкая атлетика:

- бег на короткие дистанции (30м, 100м, 200м, 400м);
- бег на средние дистанции (800м, 1000м, 2000м, 3000м);
- эстафетный бег (4*100м);
- бег по пересеченной местности;
- прыжок в длину с разбега;
- прыжок в длину с места;
- метание гранаты; толкание ядра.

2. Спортивные игры:

Волейбол:

- обучить приемам верхней и нижней передачи мяча;
- обучить нападающему удару, блоку в волейболе;
- обучить подачам мяча.

Баскетбол:

- стойки, перемещения, остановки, передачи;
- ведение мяча правой и левой рукой;
- броски одной, двумя руками с места, с хода.

Футбол:

- обучить передвижениям с мячом;
- обучить технике приема передачи (пас);
- обучить технике удара по мячу и воротам;
- обучить технике приема мяча.

Настольный теннис

- обучить (совершенствованию) индивидуальным техническим приемам игры, исходным положениям (стойки), способам держания ракетки, передвижениям; стратегии

и тактика в индивидуальной и парной игре;

- правила участия в соревнованиях

3. Лыжная подготовка:

- обучить попеременному двухшажному ходу;
- обучить одновременному бесшажному ходу;
- обучить подъему способами: «елочка», «полуелочка», «скользящим шагом»;
- обучить технике спусков на лыжах;
- прохождение дистанций на выносливость (3-5 км).

4. Общая физическая подготовка (ОФП):

- упражнения с гантелями;
- упражнения на тренажерах;
- упражнения в парах;
- упражнения со скакалками;
- упражнения на гимнастической стенке.

5. Акробатика, гимнастика

- кувырки;
- стойки;
- равновесия;

Раздел 3. Контрольный раздел

Врачебно-педагогический контроль (проводится в форме текущих обследований в определённое время, по намеченным заранее тестам и показателям).

Промежуточная аттестация по пройденному материалу (проводится после прохождения учебного раздела в форме сдачи контрольных тестов).

Зачётное тестирование (проводится в конце каждого семестра в форме сдачи контрольных зачетных нормативов).

Реферат (выполняется обучающимися, которые в силу своих физических возможностей (или иных причин) не могут сдать зачётные нормативы).

5. Образовательные технологии

При изучении элективной дисциплины (модуля) физическая культура и спорт используются инновационные образовательные технологии на основе интеграции компетентностного и личностно-ориентированного подходов с элементами традиционного теоретического, методико-практического и учебно-тренировочного обучения с использованием различных форм и средств проведения занятий.

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 элективной дисциплине физическая культура и спорт

| № п/п | Контролируемые разделы (темы) дисциплины (модуля) | Код контролируемой компетенции | Оценочное средство |
|---------------------------------------|---|--------------------------------|---------------------------------|
| | | | наименование |
| <i>Раздел 1. Теоретический раздел</i> | | | |
| 1. | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. | ОК-8, ПК-2 | Собеседование Темы рефератов |
| 2. | Социально-биологические основы физической культуры.. | ОК-8, ПК-2 | Собеседование Темы рефератов |

| | | | |
|--------------------------------------|--|------------|---------------------------------|
| 3. | Основы ЗОЖ обучающегося. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. | ОК-8, ПК-2 | Собеседование Темы рефератов |
| 4. | Спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная деятельность в вузе. | ОК-8, ПК-2 | Собеседование Темы рефератов |
| 5. | Рекреационная физическая культура обучающегося | ОК-8, ПК-2 | Собеседование Темы рефератов |
| <i>Раздел 2. Практический раздел</i> | | | |
| Методико-практический подраздел | | | |
| 1 | Основы техники безопасности на занятиях различными видами спорта. | ОК-8, ПК-2 | Собеседование Темы рефератов |
| 2 | Показатели и критерии оценки физического развития, функциональной и физической подготовленности. | ОК-8, ПК-2 | Собеседование Темы рефератов |
| 3 | Врачебный и педагогический контроль в системе физической культуры и спорта. | ОК-8, ПК-2 | Собеседование Темы рефератов |
| 4 | Первая помощь. | ОК-8, ПК-2 | Собеседование Темы рефератов |
| 5. | Показания и противопоказания к занятиям. | ОК-8, ПК-2 | Собеседование Темы рефератов |
| 6. | Развитие студенческого спорта высших достижений, массового спорта. | ОК-8, ПК-2 | Собеседование Темы рефератов |
| Учебно-тренировочный подраздел | | | |
| 1 | Лёгкая атлетика: - бег на короткие дистанции (30м, 100м, 200м, 400м); - бег на средние дистанции (800м, 1000м, 2000м, 3000м); - эстафетный бег (4*100м); - бег по пересеченной местности; - прыжок в длину с разбега; - прыжок в длину с места; - метание гранаты; толкание ядра. | ОК-8, ПК-2 | Контрольные нормативы |
| 2 | Спортивные игры: Волейбол: - обучить приемам верхней и нижней передачи мяча; - обучить нападающему удару, блоку в волейболе; - обучить подачам мяча. Баскетбол: | ОК-8, ПК-2 | Контрольные нормативы |

| | | | |
|-------------------------------------|---|------------|-----------------------|
| | <ul style="list-style-type: none"> - стойки, перемещения, остановки, передачи; - ведение мяча правой и левой рукой; - броски одной, двумя руками с места, с хода. <p>Футбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучить передвижениям с мячом; - обучить технике приема передачи (пас); - обучить технике удара по мячу и воротам; - обучить технике приема мяча. <p>Настольный теннис</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучить (совершенствование) индивидуальным техническим приемам игры, исходным положениям (стойки), способам держания ракетки, передвижениям; стратегии и тактика в индивидуальной и парной игре; - правила участия в соревнованиях | | |
| 3 | <p>Лыжная подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучить попеременному двухшажному ходу; - обучить одновременному бесшажному ходу; - обучить подъему способами: «елочка», «полуелочка», «скользящим шагом»; - обучить технике спусков на лыжах; - прохождение дистанций на выносливость | ОК-8, ПК-2 | Контрольные нормативы |
| 4 | <p>Акробатика, гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> - кувырки; - стойки; - равновесия. | ОК-8, ПК-2 | Контрольные нормативы |
| 5 | <p>Общая физическая подготовка (ОФП):</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения с гантелями; - упражнения на тренажерах; - упражнения в парах; - упражнения со скакалками; - упражнения на гимнастической стенке | ОК-8, ПК-2 | Контрольные нормативы |
| <i>Раздел 3. Контрольный раздел</i> | | | |
| 1 | Врачебно-педагогический контроль. | ОК-8, ПК-2 | Контрольные нормативы |

| | | | |
|---|--|------------|---------------------------------|
| 2 | Промежуточная аттестация по пройденному материалу. | ОК-8, ПК-2 | Контрольные нормативы |
| 3 | Зачётное тестирование. | ОК-8, ПК-2 | Контрольные нормативы |
| 4 | Реферат. | ОК-8, ПК-2 | Собеседование Темы рефератов |

6.2. 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 |
| 2. | Бег на дистанции 100 м | 13.4 | 13.8 | 14.0 | 14.1 | 14.3 |
| 3. | Прыжки с места | 2.50 | 2.40 | 2.30 | 2.20 | 2.00 |
| 4. | Прыжки с разбега | 4.80 | 4.50 | 4.40 | 4.10 | 4.00 |
| 5. | Толкание ядра (7 кг) | 7.50 | 7.00 | 6.50 | 6.00 | 5.50 |
| девушки | | | | | | |
| 1. | Бег на дистанции 100 м | 16.0 | 16.4 | 17.0 | 17.8 | 18.6 |
| 2. | Бег на дистанции 2000 м | 10.45 | 10.55 | 11.2 | 11.4 | 12.00 |
| 3. | Прыжки в длину с разбега | 3.65 | 3.55 | 3.25 | 3.10 | 3.00 |
| 4. | Прыжки с места | 190 | 180 | 170 | 160 | 150 |
| 5. | Метание гранаты | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 |

Обязательные контрольные тесты по волейболу

| № | Контрольные упражнения | Оценка (баллы) | | | | | | | | | |
|---|---|----------------|-------|-------|-------|-------|---------|-------|-------|-------|-------|
| | | мужчины | | | | | женщины | | | | |
| | | «5» | «4» | «3» | «2» | «1» | «5» | «4» | «3» | «2» | «1» |
| 1 | Передача мяча сверху двумя руками, количество раз | 30 | 25-29 | 20-24 | 17-19 | 15-16 | 20 | 18-19 | 15-17 | 12-14 | 10-11 |
| 2 | Передача мяча | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|--|----|-------|-------|-------|-------|----|-------|-------|-------|-------|
| | снизу двумя руками, количество раз | 20 | 15-19 | 13-14 | 11-12 | 10 | 15 | 13-14 | 11-12 | 7-10 | 5-6 |
| 3 | Подача мяча, количество раз | 10 | 8-9 | 7 | 6 | 5 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 4 | Специальная физическая подготовка: прыжок вверх толчком двух ног с места, см | 65 | 60-64 | 50-59 | 45-49 | 40-44 | 50 | 46-49 | 43-45 | 40-42 | 35-39 |

Обязательные контрольные тесты по баскетболу

| | Контрольные упражнения | Оценка | | | | | | | | | |
|----|--|--------|-----------|---------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | Юноши | | | | | Девушки | | | | |
| | | Баллы | | | | | | | | | |
| | | «5» | «4» | «3» | «2» | «1» | «5» | «4» | «3» | «2» | «1» |
| 1. | Штрафные броски из десяти (кол-во попаданий) | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| 2. | Ведение левой, ведение правой руками с бросками в движении по кольцу, количество ошибок: - в броске, - в ведении. | 0 0 | 1 0 | 2 0 | 2 1 | 2 2 | | | | | |
| 3. | Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в кругу диаметром 30 см на высоте 1,5 м. расстояние 2,5 м, количество передач за 30 с | 18 | 17-13 | 12-8 | 7-5 | 4-2 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 |
| 4. | Специальная физическая подготовка: челночный бег, сек. | 25 | 25,1-25,9 | 26-26,4 | 26,5-26,9 | 27,0-27,9 | 32,0-32,4 | 32,5-32,9 | 33,0-33,4 | 33,5-33,9 | 34,0-34,9 |

Обязательные контрольные тесты по футболу (мини-футболу)

| № | Контрольные упражнения | Оценка (баллы) | | | | |
|---|--|----------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | «5» | «4» | «3» | «2» | «1» |
| 1 | Бег 60м, сек | 8,8 | 8,9-9,0 | 9,1-9,2 | 9,3-9,4 | 9,5-9,6 |
| 2 | Челночный бег 4х30м, 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-во баллов) |
|--|--|---|
| Продвинутый (75 -100 баллов) «зачтено» | <p>Знает</p> <ul style="list-style-type: none"> - полно учебный материал из разных разделов дисциплины (модуля) с раскрытием сущности и области применения физической культуры и спорта и пониманием их интегрирующей роли в процессе формирования здоровьесбережения будущих специалистов; - основы формирования базовой, спортивной, оздоровительной, профессионально-прикладной культуры личности. <p>умеет</p> <ul style="list-style-type: none"> - переносить предметные знания по теории и методике физического воспитания на другие предметные области в процессе профессиональной | <p>Собеседование, контрольная работа (7-10), реферат, контрольные нормативы (69-90)</p> |

| | | |
|--|---|--|
| | <p>подготовки;</p> <ul style="list-style-type: none"> - управлять своим физическим здоровьем и применять высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии; - применять свои навыки для организации коллективных занятий и соревнований. <p>владеет</p> <ul style="list-style-type: none"> - технологией мониторинга собственного физического развития, функционального состояния систем организма, физической и психической работоспособности; - методами формирования индивидуальной здоровьесберегающей жизнедеятельности. | |
| <p>Базовый (50 -74 балла) – «зачтено»</p> | <p>знает</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные теоретические разделы дисциплины, ориентируется в понятиях. <p>умеет</p> <ul style="list-style-type: none"> - управлять и поддерживать свое физическое здоровье, - применять практические умения и навыки по физической культуре в производственной деятельности. <p>владеет</p> <ul style="list-style-type: none"> - методами формирования индивидуальной здоровьесберегающей жизнедеятельности. | <p>Собеседование, контрольная работа (5-6), реферат, контрольные нормативы (45-68)</p> |
| <p>Пороговый (35 - 49 баллов) – «зачтено»</p> | <p>знает</p> <ul style="list-style-type: none"> - поверхностно теоретические разделы дисциплины, <p>умеет</p> <ul style="list-style-type: none"> - слабо применять практические умения и навыки по физической культуре в производственной деятельности. <p>владеет</p> <ul style="list-style-type: none"> - средним уровнем готовности к развитию в сфере физической культуре. | <p>Собеседование, контрольная работа (3-4), реферат, контрольные нормативы (32-45)</p> |
| <p>Низкий (допороговый) (компетенции не сформированы) (менее 35 баллов) – «не зачтено»</p> | <p>не знает</p> <ul style="list-style-type: none"> - учебный материал из разных разделов дисциплины (модуля) с раскрытием сущности и области применения физической культуры и спорта и пониманием их интегрирующей роли в процессе формирования здоровьесбережения будущих специалистов; - основы формирования базовой, спортивной, оздоровительной, профессионально-прикладной культуры | <p>Собеседование, контрольная работа (0-2), реферат, контрольные нормативы (0-32)</p> |

| | | |
|--|--|--|
| | личности. не умеет - применять практические умения и навыки по физической культуре в производственной деятельности. не владеет - методами формирования индивидуальной здоровьесберегающей жизнедеятельности. | |
|--|--|--|

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. Никитушкин, В.Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Е.Н. Чернышева. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2017. – 274 с. // <https://biblio-online.ru/viewer/2106477F-6895-4158-BA80-15321E06DB63#page/2>

2. Никитушкин, В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта: учебное пособие для академического бакалавриата / В.Г. Никитушкин. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2017. – 280 с. // <https://biblio-online.ru/viewer/BBA3522B-67EF-4362-A029-C0870632584A#page/2>

7.2 Дополнительная учебная литература

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

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/>);

– Сайт Управления образования и науки Тамбовской области (<http://obraz.tmbreg.ru/>);

– Официальный сайт Российской государственной библиотеки (<http://www.rsl.ru/>);

– Сайт «Всем кто учится». Электронные учебники (<http://www.alleng.ru/>);

– Основной сайт по Электронным образовательным ресурсам (<http://eor-np.ru/>);

– Официальный образовательный портал «Учеба» (www.ucheba.com) –

– Официальный сайт издательского дома «Первое сентября» (<http://www.rus.1september.ru/>)

7.4. Методические указания по освоению дисциплины (модуля)

1. Богданов М.Ю., Татаринцев А.Н. Инновационные социально-педагогические и компьютерные технологии в физическом воспитании. - Тамбов: Изд-во ТГУ им. Г.Р.Державина, 2013.
2. Ролдугин В.В. Пауэрлифтинг. Индивидуальная система спортивной подготовки. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2013.
3. Мосиенко М.Г. Легкая атлетика. Методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2010.
4. Мосиенко М.Г. Настольный теннис – история, правила. Методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2010.

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 «Рукопт»: Коллекции «Базовый массив» и «Колос-с. Сельское хозяйство» (<https://rucont.ru/>) (договор на оказание услуг по предоставлению доступа от 04.04.2023 № 2702/бп22)
7. ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» (<https://urait.ru/>) (договор на оказание услуг по предоставлению доступа к образовательной платформе ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» от 06.04.2023 № 6)
8. Электронно-библиотечная система «Вернадский» (<https://vernadsky-lib.ru>) (договор на безвозмездное использование произведений от 26.03.2020 № 14/20/25)

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

10. Соглашение о сотрудничестве по оказанию библиотечно-информационных и социокультурных услуг пользователям университета из числа инвалидов по зрению, слабовидящих, инвалидов других категорий с ограниченным доступом к информации, лиц, имеющих трудности с чтением 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/>)

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

– Портал Министерства спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/activities/federalprograms/>.

– Портал Департамента физической культуры и спорта г. Москвы www.mossport.ru

– Портал здорового образа жизни <http://www.rusmedserver.ru/>.

– Клуб любителей плавания [Электронный ресурс]. – Электрон.дан. – Режим доступа :<http://swimming.hut.ru>.

– Национальная информационная система «Спортивная Россия» [Электронный ресурс]. – Электрон.дан. – Режим доступа :<http://infosport.ru/xml/t/default.xml>.

– Спортивная жизнь России [Электронный ресурс]. – Электрон.дан. – Режим доступа :<http://sportliferus.narod.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) |
|---|---|---|---|---|
| Microsoft Windows, Office Professional | Microsoft Corporation | Лицензионное | - | Лицензия от 04.06.2015 № 65291651 срок действия: бессрочно |
| Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса | АО «Лаборатория Касперского» (Россия) | Лицензионное | https://reestr.digital.gov.ru/reestr/366574/?sphrase_id=415165 | Сублицензионный договор с ООО «Софттекс» от 06.07.2022 № б/н, срок действия: с 22.11.2022 по 22.11.2023 |
| МойОфисСтандартный - Офисный пакет для работы с документами и почтой (myoffice.ru) | ООО «Новые облачные технологии» (Россия) | Лицензионное | https://reestr.digital.gov.ru/reestr/301631/?sphrase_id=2698444 | Контракт с ООО «Рубикон» от 24.04.2019 № 0364100000819000012 срок действия: бессрочно |
| Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат ВУЗ» (https://docs.antiplagiat.ru) | АО «Антиплагиат» (Россия) | Лицензионное | https://reestr.digital.gov.ru/reestr/303350/?sphrase_id=2698186 | Лицензионный договор с АО «Антиплагиат» от 17.04.2023 № 6627, срок действия: с 17.04.2023 по 16.04.2024 |
| Acrobat Reader - просмотр документов PDF, DjVU | Adobe Systems | Свободно распространяемое | - | - |
| Foxit Reader - просмотр документов PDF, DjVU | Foxit Corporation | Свободно распространяемое | - | - |

7.5.5. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

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

7.5.6. Цифровые инструменты, применяемые в образовательном процессе

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

7.5.7. Цифровые технологии, применяемые при изучении дисциплины

| № | Цифровые технологии | Виды учебной работы, выполняемые с применением цифровой технологии | Формируемые компетенции |
|----|---|--|-------------------------|
| 1. | Облачные технологии | Практические занятия | ОК-8, ПК-2 |
| 2. | Нейротехнологии и искусственный интеллект | Практические занятия | ОК-8, ПК-2 |
| 3. | Технологии беспроводной связи | Практические занятия | ОК-8, ПК-2 |

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

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

| Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа |
|---|---|---|
| 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 индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (г. Мичуринск, ул. Советская, дом 274, 10/34) | 1. Комп. P4-2.66 512 mb/120 gb/3.5/dvd-r/9200 128mb/LCD17" FalconEYE 700SL/kb/mouse (инв. № 21013400237, 21013400235) 2. Комп. «P-4 2.66/512mb/120gb/3.5/9250 128mb/ LCD FalconEYE 700sl/kb/mouse» (инв. № 21013400239, 21013400240, 21013400245, 21013400244) 3. Компьютер OLDI 150KD E2160/2048/250/NF630I/LAN/DVD+RW/Audio FDD (инв. №41013401023, 4101340102, 41013401007, 41013401008, 41013401011, 41013401012, 41013401014, 41013401015) 4. Комп. Dual Core E5200 (инв. № | 1. Microsoft Office 2007, Microsoft Windows Vista (лицензия от 10.07.2009 № 45685146, бессрочно). 2. Microsoft Office 2003, Microsoft Windows XP (лицензия от 09.12.2004 № 18495261, бессрочно) 3. Система Консультант Плюс, договор от 10.03.2017 № 7844/13900/ЭС; Система Консультант Плюс, договор от 20.02.2018 № 9012 /13900/ЭС; Система Консультант Плюс, |

| | | |
|--|---|---|
| | <p>41013401126) 5. Коммутатор (инв. № 21013400049) 6. Доска классная 3 ств. (инв. № 41013601046) 7. Компьютер E2200/1024/250/DVD-RW/CR (инв. № 41013401093, 41013401094, 41013401095, 41013401092, 41013401091, 41013401089, 41013401087, 41013401088, 41013401086) Компьютерная техника подключена к сети «Интернет» и обеспечена доступом к ЭИОС университета</p> | <p>договор от 01.11.2018 № 9447/13900/ЭС; Система Консультант Плюс, договор от 26.02.2019 № 9662/13900/ЭС. 4. Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ», договор от 27.12.2016 № 154-01/17; Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ», договор от 09.01.2018 № 194- 01/2018СД; Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ», договор от 02.07.2018 № 194-02/2018СД.</p> |
| <p>Помещение для самостоятельной работы (г. Мичуринск, ул. Интернациональная, д.101 - 1/210)</p> | <p>1. Шкаф канцелярский (инв. № 2101062853, 2101062852) 2. Холодильник Стинол (инв. № 2101040880) 3. Принтер HP-1100 (инв. № 2101041634) 4. Принтер HP Laser Jet 1200 (инв. №1101047381) 5. Принтер Canon (инв. № 2101045032) 6. МФУ Canon i-Sensys MF 4410 (инв. № 41013400760) 7. Системный комплект: Процессор Intel Original LGA 1155 Celeron G 1610 OEM (2.6/2 Mb), монитор 20" Asus As MS202D, материнская плата Asus, вентилятор, память, жесткий диск, корпус, клавиатура, мышь (инв. № 21013400429) 8. Ноутбук Hewlett Packard Pavilion 15-e006sg (D9X28EA) (инв. №21013400617) 9. Доска классная+маркер (инв. № 1101063872) 10. Компьютер (инв. №41013401070) 11. Компьютер (инв. №41013401082) 12. Компьютер Celeron E 3300 (инв. № 2101045217, 1101047398) 13. Компьютер Dual Core (инв. № 2101045268) 14. Компьютер OLDI 310 КД (инв. № 2101045044) 15. Копировальный аппарат Kyocera Mita TASKalfa 180 (инв. № 21013400369) Компьютерная техника подключена в сети «Интернет» и обеспечена доступом к ЭИОС университета.</p> | <p>1. Microsoft Windows 7 (лицензия от 31.12.2013 № 49413124, бессрочно). 2. Microsoft Office 2010 (лицензия от 04.06.2015 № 65291658, бессрочно). 3. Система Консультант Плюс, договор от 10.03.2017 № 7844/13900/ЭС; Система Консультант Плюс, договор от 20.02.2018 № 9012 /13900/ЭС; Система Консультант Плюс, договор от 01.11.2018 № 9447/13900/ЭС; Система Консультант Плюс, договор от 26.02.2019 № 9662/13900/ЭС. 4. Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ», договор от 27.12.2016 № 154-01/17; Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ», договор от 09.01.2018 № 194- 01/2018СД; Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ», договор от 02.07.2018 № 194-02/2018СД. 5. Программное обеспечение «Антиплагиат. ВУЗ» (лицензионный договор от 21.03.2018 №193, бессрочно; лицензионный договор от 10.05.2018 №193-1, бессрочно).</p> |
| <p>Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования (г. Мичуринск, ул. Советская, дом № 274, 10/14)</p> | <p>1. Стенд р. 130x140 (инв. № 41013601439, 41013601440) 2. ДП 50 рад метр рентгенометр (инв. № 41013401399) 3. Диапроектор «Лети-60м» (инв. № 41013401400) 4. Диапроектор «Диана» (инв. № 41013401402) 5. Тренаж «Максим 11-01» (инв. №</p> | |

| | | |
|--|---|--|
| | <p>41013401408) 6. Телевизор Jvc-21 (инв. № 41013401410) 7. Кондиционер LG S12 LHM (инв. № 41013601150) 8. Велоэргометр ВЭ-05 «Ритм» (инв. № 41013401374) 9. Шкаф лабораторный (инв. №1101043255) 10. Шкаф ЛМФ-710-1 (инв. № 1101061075) 11. Шкаф ЛМФ-730-8 (инв. № 1101061069) 12. Двойной вытяжной шкаф (инв. № 1101044761) 13. Стол 2-х тумбовый (инв. № 1101044718)</p> | |
|--|---|--|

Рабочая программа элективной дисциплины 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), утвержденным приказом № 91 от 9 февраля 2016 года.

Авторы: старшие преподаватели кафедры физического воспитания:

Шевякова С.А.

Захарова С.В.

Мироненко В.И.

Хабаров С.А.

Иванов В.В.

Рецензент: заведующий кафедрой педагогики и психологии, кандидат психологических наук, доцент

Корепанова Е.В.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания
протокол № 2 от «02» апреля 2018 г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии Социально-педагогического института Мичуринского ГАУ
протокол № 8 от «09» апреля 2018 г.

Программа утверждена решением учебно-методического совета университета
протокол № 10 от «26» апреля 2018 года

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

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

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

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания,
протокол № 8 от «07» апреля 2020 года.

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

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

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания протокол № 11 от «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 № 8 от «5» апреля 2022 года.

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

протокол № 8 от «11» апреля 2022 года.

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

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