

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Мичуринский государственный аграрный университет»

Кафедра физической культуры

УТВЕРЖДЕНА  
решением учебно-методического совета  
университета  
(протокол №8 от 23 апреля 2025 г.)

УТВЕРЖДАЮ  
Председатель учебно-методического  
совета университета  
Р.А. Чмир  
«23» апреля 2025 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

### **ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Направление подготовки 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания

Направленность(профиль) - Технология и организация специальных видов питания

Квалификация - бакалавр

Мичуринск – 2025 г.

## 1. Цели освоения элективной дисциплины (модуля)

Целями освоения элективной дисциплины физическая культура и спорт являются:

- формирование физической культуры обучающегося, способностей методически обоснованно и целенаправленно использовать разнообразные средства, методы и организационные формы физической культуры и спорта, позволяющие обучающемуся сформировать индивидуальную здоровьесберегающую жизнедеятельность, необходимую для профессионально-личностного становления;
- осознание обучающимися понимания социальной роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и спорта и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-целостного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый стиль жизни, физического самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- обеспечение физической культуры и спорта, определяющей психофизическую готовность обучающегося к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Согласно учебному плану по направлению подготовки 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания (модуль) «Элективная дисциплина физическая культура и спорт» относится к обязательной части Блока 1. «Дисциплины (модули)» Б1.О.31.

Для успешного освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен овладеть следующими дисциплинами: «История России», «Физическая культура и спорт».

В дальнейшем данная дисциплина необходима для изучения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности», при прохождении производственных практик, подготовке к ГИА.

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

Освоение элективной дисциплины направлено на формирование следующих общекультурных и профессиональных компетенций:

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

УК-11 способен формировать нетерпимое отношение к коррупционному поведению

Планируемые результаты обучения (индикаторы достижения компетенции)	Критерии оценивания результатов обучения			
	Низкий (допороговый) компетенция не сформирована	Пороговый	Базовый	Продвинутый
УК-7 ИД-1 <sub>УК-7</sub> – Понимает значение	Не понимает значение физической культуры и здо-	Поверхностно понимает значение физической	Хорошо понимает значение физической культуры и	Отлично понимает значение физической культуры и

физической культуры и оздоровительных мероприятий для поддержания оптимального уровня работоспособности	ровительных мероприятий для поддержания оптимального уровня работоспособности	культуры и оздоровительных мероприятий для поддержания оптимального уровня работоспособности	оздоровительных мероприятий для поддержания оптимального уровня работоспособности	оздоровительных мероприятий для поддержания оптимального уровня работоспособности
ИД-2 <sub>УК-7</sub> – Оценивает свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку человека	Не оценивает свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку человека	Частично оценивает свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку человека	Не в полной мере оценивает свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку человека	В полной мере оценивает свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку человека
ИД-3 <sub>УК-7</sub> – Применяет на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья	Не выбирает здоровьесберегающие технологии с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности, не имеет положительный стимулированный опыт их применения	Неточно выбирает здоровьесберегающие технологии с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности, редко имеет положительный стимулированный опыт их применения	Периодически выбирает здоровьесберегающие технологии с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности, периодически имеет положительный стимулированный опыт их применения	Правильно выбирает здоровьесберегающие технологии с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности, на постоянной основе имеет положительный стимулированный опыт их применения
ИД-4 <sub>УК-7</sub> – Использует методы и средства физической культуры и соблюдает нормы здорового образа жизни для полноценного, активного и регулярного выполнения социальных и профессиональных обязанностей	Не использует методы и средства физической культуры и не соблюдает нормы здорового образа жизни для полноценного, активного и регулярного выполнения социальных и профессиональных обязанностей	Удовлетворительно использует методы и средства физической культуры и нерегулярно соблюдает нормы здорового образа жизни для полноценного, активного и регулярного выполнения социальных и профессиональных обязанностей	Хорошо использует методы и средства физической культуры и периодически соблюдает нормы здорового образа жизни для полноценного, активного и регулярного выполнения социальных и профессиональных обязанностей	Отлично использует методы и средства физической культуры и постоянно соблюдает нормы здорового образа жизни для полноценного, активного и регулярного выполнения социальных и профессиональных обязанностей
УК-11 ИД-1 <sub>УК-11</sub> – Способен анализировать факты коррупционного поведения и формировать гражданскую позицию	Не способен анализировать факты коррупционного поведения и формировать гражданскую позицию	Частично способен анализировать факты коррупционного поведения и формировать гражданскую позицию	Хорошо способен анализировать факты коррупционного поведения и формировать гражданскую позицию	Отлично способен анализировать факты коррупционного поведения и формировать гражданскую позицию
ИД-2 <sub>УК-11</sub> – Анализирует действующие правовые нормы,	Не анализирует действующие правовые нормы, обеспечивающие	Удовлетворительно анализирует действующие правовые нормы,	Хорошо анализирует действующие правовые нормы, обеспечивающие	Отлично анализирует действующие правовые нормы, обеспечивающие

обеспечивающие борьбу с коррупцией в различных областях жизнедеятельности, а также способы профилактики коррупции	борьбу с коррупцией в различных областях жизнедеятельности, а также способы профилактики коррупции	обеспечивающие борьбу с коррупцией в различных областях жизнедеятельности, а также способы профилактики коррупции	борьбу с коррупцией в различных областях жизнедеятельности, а также способы профилактики коррупции	борьбу с коррупцией в различных областях жизнедеятельности, а также способы профилактики коррупции
ИД-3 <sub>ук-11</sub> – Соблюдает правила общественного взаимодействия на основе нетерпимого отношения к коррупции	Не соблюдает правила общественного взаимодействия на основе нетерпимого отношения к коррупции	Удовлетворительно соблюдает правила общественного взаимодействия на основе нетерпимого отношения к коррупции	Хорошо соблюдает правила общественного взаимодействия на основе нетерпимого отношения к коррупции	Отлично соблюдает правила общественного взаимодействия на основе нетерпимого отношения к коррупции
ИД-4 <sub>ук-11</sub> – Анализирует действующие правовые нормы, обеспечивающие борьбу с коррупцией в различных областях жизнедеятельности	Не анализирует действующие правовые нормы, обеспечивающие борьбу с коррупцией в различных областях жизнедеятельности	Частично анализирует действующие правовые нормы, обеспечивающие борьбу с коррупцией в различных областях жизнедеятельности	Хорошо анализирует действующие правовые нормы, обеспечивающие борьбу с коррупцией в различных областях жизнедеятельности	Отлично анализирует действующие правовые нормы, обеспечивающие борьбу с коррупцией в различных областях жизнедеятельности

Результате изучения элективной дисциплины физическая культура и спорт, обучающийся должен:

**Знать:**

- современные методы исследований, проводимые в соответствии с заданной методикой, позволяющие получать экспериментальные данные для решения научных и практических задач

- особенности воздействия на организм условий и характера различных видов профессионального труда и понимать важность поддержания высокого уровня физического и психического здоровья;

- основные приемы первой помощи в условиях чрезвычайной ситуации.

**Уметь:**

- управлять своим физическим здоровьем и применять высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии;

- правильно использовать методы физического воспитания и укрепления здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

- использовать средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

- готовность применять практические умения и навыки по физической культуре и спорту в экстремальных ситуациях производственной деятельности;

**Владеть:**

- способностью к самоопределению, саморазвитию и самосовершенствованию в выборе средств и методов оздоровительных и спортивных технологий;

- высоким уровнем готовности к развитию в сфере физической культуры и спорта (мотивация, знания, умения, навыки и самооценка достижений);

- технологией мониторинга собственного физического развития, функционального состояния систем организма, физической и психической работоспособности;

-способностью использовать основные приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайной ситуаций

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

Разделы, темы дисциплины	Компетенции		Общее количество компетенций
	УК-7	УК-11	
Раздел 1. Теоретический раздел	+	+	3
Раздел 2. Практический раздел	+	+	3
2.1. Методико-практический подраздел	+	+	3
2.2 Учебно-тренировочный подраздел	+	+	3
2.3. Контрольный подраздел	+	+	3

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 9 зачетных единиц, 328академ. часов.

#### 4.1 Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

Вид занятий	Количество ак. часов						
	по очной форме обучения						по заочной форме обучения, 2 курс
	Итого	2 сем.	3 сем.	4 сем.	5 сем.	6 сем.	
Общая трудоемкость дисциплины (модуля)	328	64	68	64	68	64	328
Контактная работа обучающихся с преподавателем	328	64	68	64	68	64	4
Аудиторные занятия, из них	328	64	68	64	68	64	-
практические занятия	328	64	68	64	68	64	4
Самостоятельная работа:	-	-	-	-	-	-	320
утренняя гигиеническая гимнастика							80
физические упражнения в течение дня							140
самостоятельные тренировочные занятия в свободное время							80
выполнение индивидуальных заданий							20
Контроль	-	-	-	-	-	-	4
Вид итогового контроля	зачет						зачет

#### 4.2 Лекциине предусмотрены

#### 4.3 Практические занятия

№ п/п	Тема практических занятий	Объем акад. час		Формируемые компетенции
		очная форма обучения	заочная форма обучения	
	Основная медицинская группа			
1.	<b>Элективная дисциплина «Общая физическая подготовка женщины»</b>	328		УК-7, УК-11
	1. Инструктаж по технике безопасности	6		
	2. Общефизическая подготовка.	76		
	3. Специальная физическая подготовка	60		

	4. Легкая атлетика	82		
	5. Спортивные игры	68		
	6. Контрольные нормативы	36		
2.	<b>Элективная дисциплина «Общая физическая подготовка мужчины»</b>	328		УК-7, УК-11
	1. Инструктаж по технике безопасности	6		
	2. Общефизическая подготовка. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками.	76		
	3. Специальная физическая подготовка (упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, прыгучести, скоростно-силовой выносливости, развитие ориентировки).	60		
	4. Легкая атлетика	50		
	5. Спортивные игры	50		
	6. Силовая подготовка	50		
	7. Контрольные нормативы	36		
3.	<b>Элективная дисциплина «пауэрлифтинг»</b>	328		УК-7, УК-11
	1. Инструктаж по технике безопасности при занятиях	6		
	2. Общефизическая подготовка	66		
	3. Специальная физическая подготовка	66		
	4. Техническая подготовка	120		
	5. Контрольные нормативы	36		
4.	<b>Элективная дисциплина «волейбол»</b>	328		
	1. Инструктаж по технике безопасности	6		
	2. Общефизическая подготовка	48		
	3. Специальная физическая подготовка	58		
	4. Техническая подготовка	138		
	5. Тактическая подготовка	42		
	6. Контрольные нормативы	36		
5.	<b>Элективная дисциплина «спортивное ориентирование»</b>	328		УК-7, УК-11
	1. Инструктаж по технике безопасности	6		
	2. Общефизическая подготовка	48		
	3. Специальная физическая подготовка	58		
	4. Техническая подготовка.	138		
	5. Тактическая подготовка	42		
	6. Контрольные нормативы	36		
6.	<b>Элективная дисциплина « плавание»</b>	328		УК-7, УК-11
	1.Инструктаж по технике безопасности	6		
	2.Общефизическая подготовка	60		
	3.Специальная физическая подготовка	64		
	4. Техническая подготовка	120		
	5. Тактическая подготовка	48		
	6. Контрольные нормативы	36		
7	<b>Специальная медицинская группа</b>			УК-7, УК-11
	1.Гимнастика.	80		
	2.Легкая атлетика	130		
	3.Элементы спортивных игр	128		
	Всего	328		
8	<b>Специальная медицинская группа (адаптивная физическая культура)</b>			УК-7, УК-11
	1. Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды).	120		
	2. Элементы различных видов спорта (адаптивные формы и виды)	48		
	3. Подвижные игры и эстафеты (адаптивные формы и виды).	40		
	4. Профилактическая гимнастика, с учетом диагноза.	120		
	Всего	328	4	

#### 4.4 Лабораторные работы не предусмотрены учебным планом

#### 4.5 Самостоятельная работа обучающихся

Раздел дисциплины	Вид самостоятельной работы	Объём в акад. часах	
		очная форма обучения	заочная форма обучения
Раздел 1. Теоретический раздел	выполнение индивидуальных заданий	-	10
Раздел 2. Практический раздел	Утренняя гигиеническая гимнастика	-	80
	физические упражнения в течение дня	-	140
	самостоятельные тренировочные занятия в свободное время		80
	выполнение индивидуальных заданий		10
ИТОГО		-	320

#### Перечень методических указаний для самостоятельного изучения дисциплины:

1. Попов А.В., Захарова С.В. Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы, Мичуринск, 2024.

#### 4.6 Выполнение контрольной работы обучающимися заочной формы обучения

Важной формой самостоятельной работы обучающегося является написание письменных работ, в том числе контрольной работы по данной дисциплине.

Цели выполнения работы:

- систематизация, закрепление и углубление теоретических знаний и умений применять их для решения конкретных практических задач;
- развитие навыков самостоятельной работы (планирование и проведение исследования, работа с научной и справочной литературой, нормативными правовыми актами, интерпретация полученных результатов, их правильное изложение и оформление).

Выполнение контрольной работы способствует более глубокому изучению дисциплины, поднимает практическую результативность деятельности обучающихся.

Контрольная работа выполняется на отдельных листах, которые должны быть пронумерованы и сброшюрованы. Текст должен быть только с одной стороны листа. Контрольная работа должна включать титульный лист, план, основную часть, заключение и список использованной литературы (с указанием Интернет-ресурсов). На титульном листе следует указать название учебного заведения, кафедру, вариант работы, курс, группу, шифр, Ф.И.О. преподавателя. Желательно чтобы работа была набрана на компьютере. Шрифт TimesNewRoman, кегль 14. Межстрочные интервалы – 1,5. В тексте необходимо иметь ссылки на источники. Ссылки на источники целесообразно приводить непосредственно в тексте с указанием порядкового номера работ, данных в списке литературы. Ссылку можно сделать подробную или краткую, оформить в квадратные скобки.

Статистический материал предпочтительнее оформлять в виде таблиц. Статистические таблицы должны иметь четкие названия, содержать единицы измерения. Все таблицы должны быть пронумерованы по порядку. Составлению плана работы следует уделять самое серьезное внимание. План должен быть хорошо продуман. Основное назначение плана – обеспечить строгую логическую последовательность и взаимную увязку всех разделов контрольной работы. К контрольной работе нужно подходить как к небольшому самостоятельному научному исследованию.

В основной части работы содержание должно строиться в соответствии с планом. Таблицы и графики должны выполняться в соответствии со всеми требованиями. Таблицу следует, как правило, строить так, чтобы она размещалась на одной странице. При ссылке

в тексте на таблицу, график, схему необходимо указывать на ее номер и страницу, на которой она расположена.

Объем основной части работы – приблизительно 15 страниц. В конце работы дается заключение или выводы. В заключении необходимо отразить главные выводы по каждому пункту плана. Объем заключения 1-2 страницы. В конце, начиная с новой страницы, необходимо составить список литературы. В этот список включается вся учебная и научная литература по теме, которую обучающийся подобрал и изучил в процессе написания контрольной работы, а не только та, на которую имеются ссылки в тексте работы.

Выбор варианта определяется последней цифрой зачетной книжки. Перечень вопросов представлен в методических указаниях для выполнения контрольной работы.

## **4.7 Содержание разделов учебной дисциплины**

### **Раздел 1. Основы физической культуры и спорта**

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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

Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Определение понятия спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями. Массовый спорт. Его цели и задачи. Спорт высших достижений. Спортивная классификация, его структура. Национальные виды спорта. Студенческий спорт. Его организационные особенности. Спорт в элективном курсе учебной дисциплины "Физическая культура и спорт". Особенности организации учебных занятий по видам спорта в основном и спортивном отделениях. Специальные зачетные требования и нормативы. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности. Система студенческих спортивных соревнований – внутривузовские, межвузовские, международные. Организационные основы занятий различными видами спорта и системами физических упражнений в свободное время студентов. Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом отдельных видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий в учебное и свободное время. Выбор вида спорта и систем физических упражнений с целью: укрепление здоровья, коррекции отдельных недостатков физического развития и телосложения; повышение функциональных возможностей организма; психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности и овладения жизненно необходимыми умениями и навыками; достижения наивысших спортивных результатов.

### **Раздел 2. Учебно-тренировочный раздел**

#### **Основная медицинская группа**

По дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» обучающиеся основной медицинской группы имеют право выбора элективной дисциплины:

1. элективная дисциплина «ОФП (женщины)»

2. элективная дисциплина «ОФП (мужчины)»
3. элективная дисциплина «пауэрлифтинг (мужчины)»
4. элективная дисциплина «волейбол»
5. элективная дисциплина «спортивное ориентирование»
6. элективная дисциплина «плавание»

### **1. Элективная дисциплина «ОФП (женщины)»**

*Инструктаж по технике безопасности*

*Общефизическая подготовка.* Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками.

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

*Легкая*

*атлетика.*

Основы техники безопасности занятий. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов легкой атлетики. Обучение и совершенствование техники выполнения легкоатлетических упражнений. Средства и методы общей физической подготовки, специальной физической подготовки в различных видах легкой атлетики. Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции. Средства: бег и низкого и высокого старта, полунизкого старта с опорой на одну руку, бег схода, ускорение с высокого старта на отрезке 30-40 м., семенящий бег, бег прыжковыми шагами, переменный бег с переходом от максимальных усилий, групповые низкие старты на время. Обучение и совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Средства: прыжки в шаге через два на третий, через четыре на пятый. Прыжок с места, с выбрасыванием ног вперед, прыжки на барьер на маховую ногу, отталкиваясь одной с приземлением на две, прыжки в длину с двух шагов, с трех шагов, прыжки с полного разбега. Кроссовая подготовка. Обучение и совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Средства: Специально-беговые упражнения; развитие общей и специальной выносливости: стартовые ускорения на равнинных участках по прямой и поворотом; переменный бег сериями, повторный бег сериями, интервальный бег сериями, медленный бег 15 мин., упражнения на гибкость, упражнения для пресса, упражнения с отягощением, упражнения с партнером и контрольный бег. Контрольные нормативы.

*Спортивные игры.*

*Баскет-*

*бол.* Основы техники безопасности занятий. Общая физическая подготовка. Техническая и тактическая подготовка. Обучение и совершенствование техники передвижения по площадке, техники остановок, поворотов, техники владения мячом; техники овладения мячом; техники ведения мяча с броском по кольцу. Средства: ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, одной рукой сбоку-снизу; остановка прыжком; поворот; ведение мяча левой рукой, ведение мяча правой рукой; ведение мяча по прямой, с изменением направления, высоты отскока, скорости передвижения; овладения мячом вырывание мяча, выбивание мяча. Техника нападения. Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча, выбор места, своевременный выход на свободное место. Техника защиты. Защитная стойка; передвижение обычными и приставными шагами, спиной вперед и в других направлениях; вырывание мяча рывком на себя с поворотом туловища. Командные действия: расстановка игроков по площадке; взаимодействие. Эстафеты с баскетбольными мячами и использованием изученных технических приемов.

*Контрольные нормативы.*

### **2. Элективная дисциплина «ОФП (мужчины)»**

*Инструктаж по технике безопасности*

*Общезначимая физическая подготовка.* Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками.

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

*Легкая атлетика.* Обучение и совершенствование техники выполнения легкоатлетических упражнений. Средства и методы общей физической подготовки, специальной физической подготовки в различных видах легкой атлетики. Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции. Средства: бег и низкого и высокого старта, полунизкого старта с опорой на одну руку, бег с хода, ускорение с высокого старта на отрезке 30-40м., семенящий бег, бег прыжковыми шагами, переменный бег с переходом от максимальных усилий, групповые низкие старты на время. Обучение и совершенствование техники прыжков в длину и высоту. Средства: прыжки в длину с двух шагов, с трех шагов, прыжки с полного разбега. Кроссовая подготовка. Обучение и совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Средства: Специально-беговые упражнения; развитие общей и специальной выносливости: стартовые ускорения на равнинных участках по прямой и поворотом; переменный бег сериями, повторный бег сериями, интервальный бег сериями, медленный бег 15 мин., упражнения на гибкость, упражнения для пресса, упражнения с отягощением, упражнения с партнером и контрольный бег.

*Спортивные игры.*

*Баскетбол.* Техническая и тактическая подготовка. Обучение и совершенствование техники передвижения по площадке, техники остановок, поворотов, техники владения мячом; техники овладения мячом; техники ведения мяча с броском по кольцу. Средства: ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, одной рукой сбоку-снизу; остановка прыжком; поворот; ведение мяча левой рукой, ведение мяча правой рукой; ведение мяча по прямой, с изменением направления, высоты отскока, скорости передвижения; овладения мячом – вырывание мяча, выбивание мяча. Техника нападения. Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча, выбор места, своевременный выход на свободное место. Техника защиты. Защитная стойка; передвижение обычными и приставными шагами, спиной вперед и в других направлениях; вырывание мяча рывком на себя с поворотом туловища. Командные действия: расстановка игроков по площадке; взаимодействие. Эстафеты с баскетбольными мячами и использованием изученных технических приемов.

*Футбол.* Специальная физическая подготовка (упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, прыгучести, скоростно-силовой выносливости, развития ориентировки). Техническая и тактическая подготовка. Обучение и совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов с мячом или без мяча, ускорение и рывки с мячом, удары по воротам, специальная техника вратаря. Правила игры.

*Силовая подготовка.* Сила, методы развития силы, нормирование нагрузки при различных подходах к развитию силовых способностей. Ознакомление, обучение и овладение техникой выполнения упражнений с использованием собственного веса. Средства: подтягивание на перекладине различными хватами, отжимание от пола. На брусьях, подъем переворотом на перекладине, подъем ног в висе на перекладине. Силовые упражнения в парах. Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений с свободным весом (гантели, штанги, гири). Средства: жим штанги лежа, приседание со штангой на ногах, становая тяга, штанги, жим штанги сидя, сгибание и разгибание рук со штангой стоя. Комплекс упражнений с гантелями: разведение гантелей лежа в стороны, разведение гантелей в сто-

роны стоя, попеременное сгибание рук с гантелями стоя и сидя; выпады с гантелями, выпрыгивание с гантелями. Обучением и совершенствованию техники выполнения упражнения на грузоблочных устройствах. Определение уровня силовой подготовленности.

*Контрольные нормативы.*

### **3. Элективная дисциплина «пауэрлифтинг» (мужчины)**

*Инструктаж по технике безопасности при занятиях со свободными отягощениями и на тренажерах.*

*Общefизическая подготовка.* Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками. Развитие физических качеств.

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

*Техническая подготовка.* Обучение и совершенствование основам дыхания при выполнении упражнения с отягощением, изучение техники и совершенствование упражнений пауэрлифтинга (приседания, жим лежа, становой тяги), а так же изучение и совершенствование техники выполнения дополнительных и вспомогательных упражнений в пауэрлифтинге (отжимание от брусьев, подтягивание на перекладине, дожимы со штангой, полуприседания, тяга с плинтов, тяга пирамиды), изучение технических правил, подготовка инструкторов и судей по пауэрлифтингу.

*Контрольные нормативы по пауэрлифтингу:* приседания со штангой на плечах, жим штанги лежа на горизонтальной скамье, становая тяга.

### **4. Элективная дисциплина «волейбол»**

*Инструктаж по технике безопасности*

*Общefизическая подготовка.* Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками.

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

*Техническая подготовка.* Совершенствование техники и тактики игры. Общая физическая подготовка. Изучение техники перемещений, стойки. Изучение подачи и ее прием, изучение и совершенствование атакующих действий команды. Изучение и совершенствование групповых действий игроков на блоке. Изучение и совершенствование защитных действий 2-1-3. Изучение и совершенствование взаимодействия игроков при переходе от защиты к нападению. Совершенствование тактических схем игры при подачах противника. Учебные игры. Участие и проведение соревнований.

*Тактическая подготовка.* Развитие тактического мышления, (умение анализировать игру, быстро переключаться с одних действий на другие, умение прогнозировать и быстро решать двигательные задачи), соревновательной активностью (за счет максимальных напряжений волевых и физических проявлений спортсменов и управление ею. Так же развитие ориентировки на площадке и взаимодействие с партнерами, эффективное использование технических приемов и вариантность тактических действий).

*Контрольные нормативы*

### **5. Элективная дисциплина «спортивное ориентирование»**

*Инструктаж по технике безопасности*

*Общefизическая подготовка.* Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками.

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

*Техническая подготовка.* Основы техники безопасности на занятиях. Ознакомление с условными знаками, спортивной картой. Обучение приему ориентирования карты по

компасу. Обучение чтению и пониманию различных форм рельефа. Ориентирование карты по линейным ориентирам и направлениям. Обучение определению расстояний на местности. Обучение движению по азимуту. Формирование навыка беглого чтения карты. Закрепление технико-тактических действий. Общая физическая и спортивная подготовка: создание базовой выносливости, совершенствование эффективности и емкости аэробных процессов, развитие физических способностей. Специальная физическая подготовка: развитие специальной выносливости и скорости бега на уровне анаэробного порога.

*Тактическая подготовка.* Разбор вариантов движений к контрольным пунктам, выбор привязки. Прохождение учебных дистанций с различными вариантами планирования и последующим анализом. Анализ дистанции с областных и Всероссийских соревнований.

*Контрольные нормативы*

## **6. Элективная дисциплина «плавание»**

*Инструктаж по технике безопасности*

*Общefизическая подготовка.* Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками.

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

*Техническая подготовка.* Обучение основам дыхания в воде, изучение техники дыхания в воде, обучение технике движений ногами кролем на груди и спине в сочетании с движением, изучение согласования движения рук и ног при плавании кролем на груди и спине. Обучение технике брассом, работа ног, рук в сочетании с дыханием. Обучение технике старта. Разучивание стартового прыжка с тумбочки, изучение техники старта из воды. Обучение поворотов.

*Тактическая подготовка.* Активная тактика (лидирование со старта и дальнейшая борьба за успешный старт). Пассивная тактика (умышленное предоставление конкурентам инициативы и с отличным финишем «из-за спины»). Тактика спуртов (внезапное ускорение выбивающие конкурентов из равномерного темпа прохождения дистанции). Прохождение дистанции с относительно равномерной скоростью и с хорошим финишем. Равномерное распределение усилий на всем пути дистанции.

*Контрольные нормативы*

## **7. Специальная медицинская группа**

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

*Гимнастика.* Основы техники безопасности на занятиях. Строевые и порядковые упражнения на месте и в движении без предметов: упражнения общеразвивающего характера; упражнения на дыхание; корригирующая гимнастика; эстафеты; подвижные игры с умеренной интенсивностью; упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения на гимнастической скамейке; упражнения на гимнастической стенке; обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний (органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, нарушения зрения).

*Легкая атлетика.* Основы техники безопасности на занятиях. Общая физическая подготовка (воспитание физических качеств: силы, гибкости, ловкости, быстроты, выносливости). Общеразвивающие и специальные упражнения: ходьба и ее разновидности (сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, ходьба в постепенно возрастающем темпе); бег и его разновидности (медленный бег, бег в чередовании с ходьбой и упражнениями в движении, бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с ускорением, повторный бег на коротких отрезках).

Обучение и совершенствование элементов техники легкой атлетики: изучение техники низкого и высокого старта; изучение техники бега; изучение техники ходьбы; изучение техники прыжка в длину с разбега.

#### *Элементы спортивных игр*

Баскетбол. Основы техники безопасности на занятиях. Обучение и совершенствование техники баскетбола: передвижение в средней и высокой стойках вперед, назад, в стороны; передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками сверху, ловля мяча; ведение мяча правой, левой рукой, с изменением направления движения; броски мяча в корзину одной рукой, от плеча, двумя руками от груди с места и после ведения, с близкого расстояния, и среднего расстояния; штрафные броски; индивидуальные действия в нападении и защите; групповые действия в нападении и защите; двусторонняя игра по упрощенным правилам и с ограничением времени.

Волейбол. Основы техники безопасности на занятиях. Обучение и совершенствование техники волейбола. Передвижение в средней и высокой стойках, вперед, назад, в стороны; прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу; подача мяча; нападающий удар и блокирование; групповые действия в нападении и защите; двусторонняя игра по упрощенным правилам и с ограничением времени; эстафеты и подвижные игры с предметами и без них, с простейшими способом передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно координационных действий.

### **8. Специальная медицинская группа (адаптивная физическая культура)**

*Общая физическая подготовка* (адаптивные формы и виды с учетом диагноза).

Основы техники безопасности на занятиях. Общая физическая подготовка (ОФП.)

Совершенствование двигательных действий. Воспитание физических качеств. Средства и методы ОФП: строевые и порядковые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, выполняемые с различной амплитудой, траекторией, ритмом и темпом.

Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы, гантели, набивные мячи).

Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. Беговые упражнения на различные дистанции с различными интервалами отдыха, анаэробные и аэробные упражнения.

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

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

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

Упражнения на координацию движений.

Выполнение тестовых исследований для определения уровня развития физических качеств.

*Элементы различных видов спорта (адаптивные формы и виды)*

Основы техники безопасности на занятиях. Легкая атлетика (адаптивные виды и формы). Показание и противопоказание к выполнению легкоатлетических упражнений.

Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, изменение времени прохождения дистанции. Бег его разновидности. Бег трусцой. Методические особенности обучения спортивной ходьбе. Скандинавская ходьба.

Элементы спортивных игр (адаптивные виды и формы). Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис и другие. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы владения техникой, индивидуальные упражнения.

*Подвижные игры и эстафеты (адаптивные формы и виды).*

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

*Профилактическая гимнастика с учетом диагноза.*

Основы техники безопасности на занятиях. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика с учетом диагноза. Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний:

- нарушений опорно-двигательного аппарата;
- желудочно-кишечного тракта и почек;
- нарушений зрения;
- нарушений слуха;
- сердечнососудистой системы и ЦНС;
- органов дыхания.

Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний (комплексы адаптивной физической культуры).

Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений.

Обучение дыхательным упражнениям (по методике А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.), направленные на активизацию дыхательной и сердечно-сосудистой системы. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методика закаливания солнцем, воздухом и водой.

Оздоровительная гимнастика, направлена на восстановление и развитие компенсаторных функций организма, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий, полностью или частично утраченных обучающимся после болезни, травмы; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния обучающегося.

Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психоэмоционального напряжения. Овладение инструкторской практикой проведения комплексов профилактической гимнастики.

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

### **Раздел 3. Формы и содержание самостоятельных занятий**

*Оздоровительный бег.* Основы техники безопасности на занятиях оздоровительным бегом. Овладение двигательными навыками и техникой оздоровительного бега. Бег на средние и длинные дистанции. Средства: специально-беговые упражнения, развитие общей и специальной выносливости (бег на равнинных участках по прямой и поворотах, переменный бег, повторный бег, медленный бег 12 минут.)

*Силовая подготовка.* Инструктаж по технике безопасности, правила поведения в зале силовой подготовки. Сила, методы развития силы, нормирование нагрузки при раз-

личных подходах к развитию силовых способностей. Ознакомление, обучение и овладение техникой выполнения упражнений с использованием собственного веса. Средства: подтягивание на перекладине различными хватами, отжимание от пола. На брусках, подъем переворотом на перекладине, подъем ног в висе на перекладине. Силовые упражнения в парах. Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений со свободным весом (гантели, штанги, гири). Средства: жим штанги лежа, приседание со штангой на ногах, становая тяга штанги, жим штанги сидя, сгибание и разгибание рук со штангой стоя. Комплекс упражнений с гантелями: разведение гантелей лежа в стороны, разведение гантелей в стороны стоя, попеременное сгибание рук с гантелями стоя и сидя; выпады с гантелями, выпрыгивание с гантелями. Обучение и совершенствование техники выполнения упражнения на грузоблочных устройствах. Определение уровня силовой подготовленности.

*Лыжная подготовка.* Техника безопасности занятий лыжной подготовкой. Овладение двигательными навыками и техникой передвижения на лыжах различными способами: попеременный двухшажный ход, одновременный безшажный ход. Способы подъема на лыжах – скользящим и ступающим шагом. Способы спуска на лыжах в основной, высокой и низкой стойках. Способы торможения. Прохождение различных дистанций в переменном темпе

*Плавание.* Техника безопасности занятий плаванием. Овладение двигательными навыками и техникой способов плавания. Плавание способом «кроль на груди», «брас». Повороты и старты. Проплыwanie дистанции 50 метров.

Примечание: Самостоятельную работу в специальной медицинской группе (адаптивная физическая культура) выполняют только те обучающиеся, которые не имеют противопоказаний к выполнению движений и упражнений данного вида (с учетом диагноза). У обучающихся не имеющих противопоказаний, отслеживается динамика индивидуальных показателей. Содержание и объем зачетных требований может корректироваться кафедрой физического воспитания.

#### *Подготовка к учебным занятиям*

Подготовка обучающихся к учебным занятиям по разделу «Основы физической культуры и спорта» заключается в прочтении ранее прочитанной лектором лекций по темам занятий и подготовке ответов на вопросы.

Подготовка обучающихся к учебным занятиям по разделу «Учебно-тренировочный» заключается в приготовлении спортивной формы.

Для подготовки к учебным занятиям по разделу «Формы и содержание самостоятельных занятий» обучающиеся используют методические указания для самостоятельной работы обучающихся по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)», в которых изложены рекомендации для выполнения самостоятельно физических упражнений.

## **5. Образовательные технологии**

При изучении «Элективной дисциплины физическая культура и спорт» используется инновационная образовательная технология на основе интеграции компетентного и личностно-ориентированного подходов, с элементами традиционного теоретического, методико-практического и учебно-тренировочного обучения, с использованием различных форм и средств проведения занятий.

Вид учебных занятий	Форма проведения
Практические занятия	Физическое воспитание обучающихся в режиме учебной работы осуществляется в следующих формах: 1. методические практикумы, консультации, собеседования 2. зачетные соревнования, контрольные тестирования, соревнования по общефизической подготовке и избранному виду спорта
Самостоятельная работа	Самостоятельные занятия обучающихся физическими упражнениями

обучающихся	осуществляются при помощи: 1. утренней гигиенической гимнастики 2. физических упражнений в течение дня 3. написание контрольной работы 4. самостоятельных тренировочных занятий в свободное время
-------------	---

**6. Фонд оценочных средств дисциплины**  
**6.1 Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине**  
**«Элективная дисциплина физическая культура и спорт»**

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины (модуля)	Код контролируемой компетенции	Оценочное средство	
			наименование	кол-во
<b>1</b>	<b>Теоретический раздел</b>			
1.1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.	УК-7, УК-11	Тесты	10
			Собеседование	1
			Темы рефератов	1
			Вопросы к зачету	4
1.2.	Социально-биологические основы физической культуры.		Тесты	10
			Собеседование	1
			Темы рефератов	1
			Вопросы к зачету	4
1.3.	Основы ЗОЖ обучающегося. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.	УК-7, УК-11	Тесты	10
			Собеседование	1
			Темы рефератов	1
			Вопросы к зачету	4
1.4.	Спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная деятельность в вузе.		Тесты	5
			Собеседование	1
			Темы рефератов	1
			Вопросы к зачету	4
1.5.	Рекреационная физическая культура обучающегося	УК-7, УК-11	Тесты	5
			Собеседование	1
			Темы рефератов	1
			Вопросы к зачету	4
<b>2</b>	<b>Практический раздел</b>			
2.1	<i>Методико-практический подраздел:</i>			
2.1.1	Основы техники безопасности на занятиях различными видами спорта.	УК-7, УК-11	Тесты	10
			Собеседование	1
			Темы рефератов	1
			Вопросы к зачету	5
2.1.2	Показатели и критерии оценки физического развития, функциональной и физической подготовленности.		Тесты	10
			Собеседование	1
			Темы рефератов	1
2.1.3	Врачебный и педагогический контроль в системе физической культуры и спорта.	УК-7, УК-11	Тесты	10
			Собеседование	1
			Темы рефератов	1
			Вопросы к зачету	5
2.1.4	Первая помощь.		Тесты	10
			Собеседование	1
			Темы рефератов	1
			Вопросы к зачету	4
2.1.5.	Показания и противопоказания к занятиям.	УК-7, УК-11	Тесты	10
			Собеседование	1
			Темы рефератов	1
			Вопросы к зачету	4
2.1.6.	Развитие студенческого спорта высших достижений, массового спорта.		Тесты	10
			Собеседование	1
			Темы рефератов	1
			Вопросы к зачету	4
2.2	<i>Учебно-тренировочный подраздел</i>			
2.2.1	<i>Лёгкая атлетика:</i> - бег на короткие дистанции (30м, 100м, 200м, 400м);	УК-7, УК-11	Контрольные нормативы (см. п.6.3.1)	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- бег на средние дистанции (800м, 1000м, 2000м, 3000м);</li> <li>- эстафетный бег (4*100м);</li> <li>- бег по пересеченной местности;</li> <li>- прыжок в длину с разбега;</li> <li>- прыжок в длину с места;</li> <li>- метание гранаты; толкание ядра.</li> </ul>			
2.2.2	<p><i>Спортивные игры:</i></p> <p>Волейбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучить приемам верхней и нижней передачи мяча;</li> <li>- обучить нападающему удару, блоку в волейболе;</li> <li>- подачам мяча.</li> </ul> <p>Баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стойки, перемещения, остановки, передачи;</li> <li>- ведение мяча правой и левой рукой;</li> <li>- броски одной, двумя руками с места, с хода.</li> </ul> <p>Футбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучить передвижениям с мячом;</li> <li>- обучить технике приема передачи (пас);</li> <li>- обучить технике удара по мячу и воротам;</li> <li>- обучить технике приема мяча.</li> </ul>		Контрольные нормативы (см. п.6.3.1)	
2.2.3	<p>Плавание</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-обучить основам дыхания в воде,</li> <li>- обучить техники движений ногами кролем на груди и спине</li> <li>-обучить согласованию движения рук и ног при плавании кролем на груди и спине</li> <li>-правила участия в соревнованиях</li> </ul>		Контрольные нормативы (см. п.6.3.1)	
2.2.4	<p>Лыжная подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучить попеременному двухшажному ходу;</li> <li>- обучить одновременному безшажному ходу;</li> <li>- обучить подъему способами: «елочка», «полуелочка», «скользящим шагом»;</li> <li>- обучить технике спусков на лыжах;</li> <li>- прохождение дистанций на выносливость</li> </ul>		Контрольные нормативы (см. п.6.3.1)	
2.2.5	<p>Акробатика, гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- кувырки;</li> <li>- стойки;</li> <li>- равновесия;</li> </ul>		Контрольные нормативы (см. п.6.3.1)	
2.2.6	<p>ОФП: общая физическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения с гантелями;</li> <li>- упражнения на тренажерах;</li> <li>- упражнения в парах;</li> <li>- упражнения со скакалками;</li> <li>- упражнения на гимнастической стенке</li> </ul>		Контрольные нормативы (см. п.6.3.1)	
2.3	<i>Контрольный подраздел</i>			
2.3.1	Врачебно-педагогический контроль.	УК-7, УК-11	Обследования в определённое время, по намеченным заранее тестам и показателям(см. п. 6.3.1)	

2.3.2	Промежуточная аттестация по пройденному материалу.	УК-7, УК-11	Контрольные нормативы (см. п.6.3.1)	
2.3.3	Зачётное тестирование.	УК-7, УК-11	Контрольные нормативы (см. п.6.3.1)	
2.3.4	Реферат.	УК-7, УК-11	Собеседование Темы рефератов	1 4

## 6.2 Контрольные нормативы

### 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				

### 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				

## 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	14.15	14.3
3.	Прыжки с места	2.50	2.40	2.30	2.20	2.00
4.	Прыжки с разбега	4.80	4.50	4.40	4.10	4.00
5.	Толкание ядра (7 кг)	7.50	7.00	6.50	6.00	5.50
девушки						
1.	Бег на дистанции 100 м	16.0	16.4	17.0	17.8	18.6
2.	Бег на дистанции 2000 м	10.45	10.55	11.25	11.45	12.00
3.	Прыжки в длину с разбега	3.65	3.55	3.25	3.10	3.00
4.	Прыжки с места	190	180	170	160	150
5.	Метание гранаты	22	20	18	16	14

### 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 попа-	7	6	5	4	3	6	5	4	3	2

	даний)										
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"> <li>- современные методы исследований, проводимые в соответствии с заданной методикой, позволяющие получать экспериментальные данные для решения научных и практических задач;</li> <li>- особенности воздействия на организм условий и характера различных видов профессионального труда и понимать важность поддержания высокого уровня физического и психического здоровья;</li> <li>- основные приемы первой помощи в условиях чрезвычайной ситуации.</li> </ul> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- управлять своим физическим здоровьем и применять высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии;</li> <li>- правильно использовать методы физического воспитания и укрепления здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</li> <li>- использовать средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</li> <li>- готовность применять практические умения и навыки по физической культуре и спорту в экстремальных ситуациях производственной деятельности;</li> </ul> <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способностью к самоопределению, саморазвитию и самосовершенствованию в выборе средств и методов оздоровительных и спортивных технологий;</li> <li>- высоким уровнем готовности к развитию в сфере физической культуры и спорта (мотивация, знания, умения, навыки и самооценка достижений);</li> <li>- технологией мониторинга собственного физического развития, функционального состояния систем организма, физической и психической работоспособности;</li> <li>- способностью использовать основные приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций</li> </ul>	<p>Тестовые задания (31-40 баллов)</p> <p>Реферат (9-10 баллов)</p> <p>Вопросы для зачета (25-30 баллов)</p> <p>Сдача контрольных нормативов (10-20 баллов)</p>
Базовый (50-74 балла) «зачтено»	<p>Фрагментарные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- современных методов исследований, проводимые в соответствии с заданной методикой, позволяющие получать экспериментальные данные для решения научных и практических задач</li> <li>- особенностей воздействия на организм условий и характера различных видов профессионального труда и понимать важность поддержания высокого уровня физического и психического здоровья;</li> <li>- основных приемов первой помощи в условиях чрезвычайной ситуации.</li> </ul> <p>В целом успешно, но не систематически, умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- управлять своим физическим здоровьем и применять высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии;</li> <li>- правильно использовать методы физического воспитания</li> </ul>	<p>Тестовые задания (18-30 баллов)</p> <p>Реферат (7-8 баллов)</p> <p>Вопросы для зачета (15-23 баллов)</p> <p>Сдача контрольных нормативов (10-13 баллов)</p>

	<p>ния и укрепления здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</li> <li>- готовность применять практические умения и навыки по физической культуре и спорту в экстремальных ситуациях производственной деятельности;</li> </ul> <p>Фрагментарно владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способностью к самоопределению, саморазвитию и самосовершенствованию в выборе средств и методов оздоровительных и спортивных технологий;</li> <li>- высоким уровнем готовности к развитию в сфере физической культуры и спорта (мотивация, знания, умения, навыки и самооценка достижений);</li> <li>- технологией мониторинга собственного физического развития, функционального состояния систем организма, физической и психической работоспособности;</li> <li>- способностью использовать основные приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайной ситуаций</li> </ul>	
<p>Пороговый (35-49 баллов) «зачтено»</p>	<p>Общие, но не структурированные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- современных методов исследований, проводимые в соответствии с заданной методикой, позволяющие получать экспериментальные данные для решения научных и практических задач;</li> <li>- особенностей воздействия на организм условий и характера различных видов профессионального труда и понимать важность поддержания высокого уровня физического и психического здоровья;</li> <li>- основных приемов первой помощи в условиях чрезвычайной ситуации.</li> </ul> <p>Общие, но не структурированные умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- управлять своим физическим здоровьем и применять высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии;</li> <li>- правильно использовать методы физического воспитания и укрепления здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</li> <li>- использовать средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li> <li>- готовность применять практические умения и навыки по физической культуре и спорту в экстремальных ситуациях производственной деятельности;</li> </ul> <p>Недостаточно владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способностью к самоопределению, саморазвитию и самосовершенствованию в выборе средств и методов оздоровительных и спортивных технологий;</li> <li>- высоким уровнем готовности к развитию в сфере физической культуры и спорта (мотивация, знания, умения, навыки и самооценка достижений);</li> <li>- технологией мониторинга собственного физического развития, функционального состояния систем организма, физической и психической работоспособности;</li> <li>- способностью использовать основные приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычай-</li> </ul>	<p>Тестовые задания (12-19 баллов) Реферат (5-6 баллов) Вопросы для зачета (10-14 баллов) Сдача контрольных нормативов (8-10 баллов)</p>

	ной ситуаций	
Низкий (допороговый) (компетенция не сформирована) (менее 35 баллов) «не зачтено»	Знает: - слабое владение терминологией, приблизительное представление о предмете. Умеет: - низкое качество умений и навыков по физической культуре и не способность применять их в производственной деятельности Владеет: - низким уровнем готовности к развитию в сфере физической культуре	Тестовые задания (0-10баллов) Реферат (0-6 баллов) Вопросы для зачета (0-14 баллов) Сдача контрольных нормативов (0-4 баллов)

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

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

### **7.1 Учебная литература**

1. Попов А.В. УМКД «Элективная дисциплина физическая культура и спорт». – Мичуринск, 2025.

2. Барчуков И.С., Нестеров А.А.; под об. ред. Маликова Н.Н.; Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 528 с.

3. Никитушкин В.Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для СПО / В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Е.Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2017. - 217 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04404-1.

3. Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А.Б. Муллер [и др.]. – М.: Издательство Юрайт, 2017. – 424 с. – ISBN 978-5-534-02483-8. <https://www.biblio-online.ru/book/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7>

### **7.2 Методические указания по освоению дисциплины (модуля)**

1. Попов В.А., Захарова С.В. Методические указания для самостоятельной работы по элективной дисциплине физическая культура и спорт. – Мичуринск, 2025.

2. Захарова С.В. Методические указания для выполнения контрольной работы по элективной дисциплине физическая культура и спорт для обучающихся заочной формы обучения. – Мичуринск, 2025.

### **7.3.7 Цифровые технологии, применяемые при изучении дисциплины**

№	Цифровые технологии	Виды учебной работы, выполняемые с применением цифровой технологии	Формируемые компетенции	ИДК
1.	Облачные технологии	Практические занятия Самостоятельная работа	УК-11	ИДК-2 ИДК-4
2.	Большие данные	Самостоятельная работа	УК-11	ИДК-2 ИДК-4

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

Спортивный зал (г. Мичуринск, ул. Интернациональная, дом № 101, 16/№5)

1. Щит баскетбольный
2. Брусья
3. Баскетбольный выносной щит
4. Акустическая система
5. Стенки гимнастические
6. Табло
7. Баскетбольное кольцо
8. Стойка для подтягивания-турник
9. Мат гимнастический
10. Скамейка

Помещение для самостоятельной работы (г. Мичуринск, ул. Интернациональная, дом № 101, 1/115)

1. Компьютер Celeron E3500 (инв. №2101045275)
2. Компьютер Celeron E3500 (инв. №2101045276)
3. Компьютер Celeron E3500 (инв. №2101045277)
4. Компьютер Celeron E3500 (инв. №2101045278)
5. Компьютер Celeron E3500 (инв. №2101045279)
6. Компьютер Celeron E3500 (инв. №2101045280)
7. Компьютер Celeron E3500 (инв. №2101045281)
8. Компьютер Celeron E3500 (инв. №2101045274)

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

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Элективная дисциплина физическая культура и спорт» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриата по направлению подготовки 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 17 августа 2020 г. №1047

Авторы:

старший преподаватель кафедры физической культуры Шевякова С.А.

старший преподаватель кафедры физической культуры Попов А.В.

старший преподаватель кафедры физической культуры Захарова С.В.

Рецензент: старший преподаватель кафедры продуктов питания, товароведения и технологии переработки продукции животноводства, к.с.-х.н. Верховых Е.А.

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физической культуры, протокол № 8 от 05 апреля 2022 г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии социально-педагогического института Мичуринского ГАУ, протокол № 8 от 11 апреля 2022 г.

Программа утверждена Решением Учебно-методического совета университета, протокол № 8 от 21 апреля 2022 г.

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физической культуры, протокол № 10 от 05 июня 2023 г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии Социально-педагогического института Мичуринского ГАУ, протокол № 10 от 13 июня 2023 г.

Программа утверждена Решением Учебно-методического совета университета, протокол № 10 от 22 июня 2023 г.

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физической культуры, протокол № 09 от 06 мая 2024 г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии Социально-педагогического института Мичуринского ГАУ, протокол № 09 от 13 мая 2024 г.

Программа утверждена Решением Учебно-методического совета университета, протокол № 09 от 23 мая 2024 г.

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физической культуры, протокол № 8 от 7 апреля 2025 г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии Социально-педагогического института Мичуринского ГАУ, протокол № 09 от 8 апреля 2025 г.

Программа утверждена Решением Учебно-методического совета университета, протокол № 8 от 23 апреля 2025 г.

Оригинал документа хранится на кафедре физической культуры