

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Мичуринский государственный аграрный университет»

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДЕНА
решением учебно-методического совета
университета
(протокол от 23 мая 2024 г. № 9)

УТВЕРЖДАЮ
Председатель учебно-методического
совета университета
С.В. Соловьёв
23 мая 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

Базовая физическая культура

Направление подготовки 38.03.06 Торговое дело

Направленность (профиль) Коммерческая деятельность в АПК

Квалификация бакалавр

Мичуринск, 2024 г.

1. Цели освоения элективной дисциплины (модуля)

Целями освоения элективной дисциплины (модуля) по физической культуре и спорту – Базовая физическая культура 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

Дисциплина относится к обязательной части Блока 1 Дисциплины (модули), (Б1.О.24) элективной дисциплины (модуля) по физической культуре и спорту. Базовая физическая культура (Б1.О.24.01.).

Материал дисциплины основывается на опорных знаниях, умениях и навыках таких дисциплин, как: «Физическая культура и спорт», «Культура речи и деловое общение», «История» (история России, всеобщая история), «Психология».

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

Освоение дисциплины направлено на формирование универсальной компетенции:

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

| Планируемые результаты обучения (индикаторы достижения компетенций) | Критерии оценивания результатов обучения | | | |
|---|--|---|---|--|
| | Низкий (допороговый) компетенция не сформирована | Пороговый | Базовый | Продвинутый |
| ИД-1ук-7– Понимает значение физической культуры и оздоровительных мероприятий для поддержания оптимального | Не понимает значение физической культуры и оздоровительных мероприятий для поддержания оптимального уровня | Поверхностно понимает значение физической культуры и оздоровительных мероприятий для поддержания оптимального | Хорошо понимает значение физической культуры и оздоровительных мероприятий для поддержания оптимального | Отлично понимает значение физической культуры и оздоровительных мероприятий для поддержания оптимального |

| уровня работоспособности | работоспособности | уровня работоспособности | уровня работоспособности | уровня работоспособности |
|---|---|---|---|--|
| ИД-2ук-7 – 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 |
| ИД-3ук-7 – Выбирает здоровьесберегающие технологии с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности, имеет положительный стимулированный опыт их применения | 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 |

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен: (знать, уметь, владеть):

Знать:

- основные оздоровительные мероприятия для поддержания оптимального уровня работоспособности
- основные средства и методы физического воспитания
- основные нормы здорового образа жизни для полноценного, активного и регулярного выполнения социальных и профессиональных обязанностей.

Уметь:

- использовать оздоровительные мероприятия для поддержания оптимального уровня работоспособности
- подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств
- поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- выбирать здоровьесберегающие технологии.

Владеть:

- методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
- методикой оздоровительных мероприятий для поддержания оптимального уровня работоспособности.

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

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

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

На изучение элективной дисциплины физическая культура и спорт отводится 328 академических часов, которые распределяются на пять семестров (2-6 семестры) – при очной форме, очно-заочной форме обучения и 328 академических часов и на 2 курсе при заочной форме обучения.

4.1. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

| Вид занятий | Всего акад. часов | Очная форма и очно-заочная форма | | | | | Заочная форма |
|--|-------------------|----------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|---------------|
| | | Количество академических часов | | | | | |
| | | 2 семестр | 3 семестр | 4 семестр | 5 семестр | 6 семестр | 2 курс |
| Общая трудоемкость дисциплины | 328 | 68 | 68 | 68 | 62 | 62 | 328 |
| Лекции | | | | | | | 4 |
| Аудиторные занятия, в т.ч. | 328 | 68 | 68 | 68 | 62 | 62 | 4 |
| практические занятия | 328 | 68 | 68 | 68 | 62 | 62 | 4 |
| Самостоятельная работа, в т.ч. | | | | | | | 316 |
| Утренняя гигиеническая гимнастика. | | | | | | | 80 |
| Физические упражнения в течении дня. | | | | | | | 140 |
| Самостоятельные тренировочные занятия в свободное время. | | | | | | | 80 |
| Написание контрольной работы | | | | | | | 16 |
| Контроль | | | | | | | 4 |

| | | | | | | | |
|------------------------|--|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Вид итогового контроля | | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет |
|------------------------|--|-------|-------|-------|-------|-------|-------|

4.2. Лекции

| Темы лекций и их содержание | Объем, акад. часов | Формируемые компетенции |
|--|---------------------------|-------------------------|
| | по заочной форме обучения | |
| 1. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования | 2 | УК-7 |
| 2. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания студента. | 2 | УК-7 |
| ИТОГО | 4 | |

4.3. Лабораторные работы не предусмотрены

4.4. Практические занятия

| № П/П | Тема практических занятий (базовая физическая культура) | Объём, акад.ч | |
|--|--|----------------------------|---------|
| | | Форма обучения | |
| | | Очная и очно-заочной формы | Заочная |
| Основная медицинская группа | | | |
| Раздел 1. Теоретический | | | |
| 1. | Теория и методика | 10 | |
| Раздел 2. Практический | | | |
| 2. | Обучение и совершенствование техники баскетбол, волейбол, легкая атлетика, лыжная подготовка, пауэрлифтинг, футбол | 160 | 4 |
| 3. | Общефизическая подготовка. | 80 | |
| 4. | Специальная физическая подготовка | 80 | |
| 5. | Контрольные нормативы | 8 | |
| | Всего | 328 | |
| Специальная медицинская группа | | | |
| 1. | Теория и методика | 8 | |
| 2. | Обучение и совершенствование техники баскетбол, волейбол, легкая атлетика, гимнастика | 80 | |
| 3. | Общефизическая подготовка. | 160 | 4 |
| 4. | Подвижные игры и эстафеты (адаптивные формы и виды). | 70 | |
| 5. | Контрольные нормативы | 10 | |
| | Всего | 328 | |
| Специальная медицинская группа (адаптивная физическая культура) | | | |
| 1. | Теория и методика | 8 | |
| 2. | Обучение и совершенствование техники профилактическая гимнастика | 80 | |
| 3. | Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды) | 160 | 4 |

| | | | |
|----|--|-----|--|
| 4. | Подвижные игры и эстафеты (адаптивные формы и виды). | 70 | |
| 5. | Контрольные нормативы | 10 | |
| | Всего | 328 | |

4.5. Самостоятельная работа обучающегося

| Тема | Вид самостоятельной работы | Объем, акад. часов |
|---|---|---------------------------|
| | | по заочной форме обучения |
| 1. Утренняя гигиеническая гимнастика | Проработка учебного материала по дисциплине (материалов сетевых ресурсов) | 4 |
| | Подготовка и ежедневное использование комплекса утренней гигиенической гимнастики | 70 |
| | Ведение дневника самоконтроля (в свободной форме) | 6 |
| 2. Физические упражнения в течение дня | Проработка учебного материала по дисциплине (материалов сетевых ресурсов) | 4 |
| | Подготовка и ежедневное использование комплекса физических упражнений | 130 |
| | Ведение дневника самоконтроля (в свободной форме) | 6 |
| 3. Самостоятельные тренировочные занятия в свободное время. | Проработка учебного материала по дисциплине (материалов сетевых ресурсов) | 4 |
| | Подготовка и ежедневное использование тренировочных занятий | 70 |
| | Ведение дневника самоконтроля (в свободной форме) | 6 |
| 4. Написание контрольной работы | Написание контрольной работы | 16 |
| ИТОГО | | 316 |

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

1. Захарова С.В. Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы обучающихся для всех направлений подготовки института экономики и управления – Мичуринск, 2021.

2. Захарова С.В. Методические указания для выполнения контрольной работы по элективной дисциплине физическая культура и спорт для обучающихся заочной формы обучения для всех направлений подготовки института экономики и управления - Мичуринск, 2018.

3. Муллер А. Б. 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>

4. 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.

5. 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.

6. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента - Учебное пособие. - изд. 2-е; перераб; - М.: Альфа - М: ИН ФРА - М, 2009. - 336 с.

7. Журавлик М.Л., Загрядская О.В., Казакевич М.В. и др.: под.ред. Журавина М.Л., Меньшикова М.К. Гимнастика - Учебник для студентов высших учебных заведений.- изд. 4-е ; испр. - М.: Издательский центр «Академия», 2006. - 448 с.

8. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование - Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - изд. - 3-е, стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. - 336 с.

4.6. Выполнение контрольной работы обучающимися по заочной форме обучения

Целью контрольной работы по элективной дисциплине «Физическая культура и спорт» является рассмотрение теоретических знаний в области физической культуры и спорта по формированию различных жизненно важных двигательных умений и навыков; формированию спортивных двигательных умений и навыков; приобретению базовых знаний научно-практического характера.

Контрольная работа должна: выполняться на стандартных листах формата А 4, иметь титульный лист, план работы с нумерацией страниц в соответствии с его пунктами, введение, текст самой работы, заключение, список литературы, использованной при написании, приложения, если таковые имеются, быть сдана на кафедру не менее чем за 14 дней до начала сессии.

Обучающиеся, сдавшие письменные работы позже установленного срока, до сдачи зачета не допускаются.

Титульный лист должен быть оформлен по форме и в обязательном порядке должен содержать название кафедры, на которой выполняется работа, название предмета и тему, по которой выполняется работа, Ф.И.О. и регалии преподавателя, проверяющего работу; Ф.И.О. и курс обучающегося, выполнившего работу.

Страницы работы должны быть пронумерованы. Текст работы пишется только с одной стороны листа.

Список литературы должен содержать не менее 3 источников, на которые в тексте работы в обязательном порядке должны содержаться ссылки. Текст без ссылок и списка литературы не проверяется и не рецензируется.

Источники в списке литературы должны быть оформлены следующим образом: Ф.И.О. автора. Название монографии без кавычек. Место издания, год издания. Ф.И.О. автора. Название статьи без кавычек // Название журнала или газеты без кавычек. Год издания. Номер.

Ф.И.О. автора. Название статьи без кавычек // Название сборника без кавычек / под ред. Ф.И.О. Место издания, год издания.

Список литературы должен быть составлен в алфавитном порядке по фамилиям авторов.

Объем письменной работы должен быть не менее 12 машинописных листов. Текст печатается шрифтом размера 14 и с интервалом 1.5, при отступах от левого края 3 см, правого и верхнего – 1.5 см, нижнего – 2 см.

Выбор варианта контрольной работы осуществляется по первой букве фамилии обучающегося:

Контрольная работа № 1: А, Д, И

Контрольная работа № 2: Б, Е, К, Ч

Контрольная работа № 3: В, Ж, Л, Э

Контрольная работа № 4: М, Р, Ш

Контрольная работа № 5: З, Н, Т, Х
 Контрольная работа № 6: О, С, Ц, Я.
 Контрольная работа № 7: П, У, Ф
 Контрольная работа № 8: Г, Щ, Ю

Выполненная контрольная работа подписывается обучающимся и сдается на проверку преподавателю на кафедру физического воспитания. Проверка контрольной работы преподавателем осуществляется в течение недели после ее сдачи. Контрольная работа должна быть зачтена к началу экзаменационной сессии.

4.6.1. Перечень тем контрольных работ

| № п/п | Тема |
|-------|--|
| 1 | Физическое воспитание как составляющая часть общей культуры студентов. |
| 2 | Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования |
| 3 | Средства физической культуры и спорта. |
| 4 | Здоровый образ жизни и его составляющие |
| 5 | Лечебная физическая культура при заболеваниях. |
| 6 | Вредные привычки и их негативные последствия на организм человека |
| 7 | Режим дня. Рациональное питание, гигиена сна и отдыха. |
| 8 | Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности студентов. |
| 9 | Работоспособность и влияние на нее различных факторов. |
| 10 | Формы занятий физическими упражнениями .Организация самостоятельных занятий. |
| 11 | Современные системы физических упражнений. |
| 12 | Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом. |
| 13 | Виды и методы контроля над эффективностью тренировочных занятий. Врачебный контроль, его содержание и задачи. Педагогический контроль. |
| 14 | Определение понятия « спорт». Массовый спорт и спорт высших достижений. |
| 15 | Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания студента. |

4.6.2. Перечень тем рефератов

для обучающихся освобожденных от практических занятий на длительный срок

| № п/п | Темы |
|-------|--|
| 1 | Мое заболевание |
| 2 | Общая и специальная физическая подготовка |
| 3 | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке |
| 4 | Педагогические основы физической культуры |
| 5 | Физиологические характеристики двигательной активности и формирования движений |
| 6 | Эстетика физической культуры |
| 7 | Организация самостоятельных занятий физической культурой и спортом |
| 8 | Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений |
| 9 | Наркотики и их разрушающее воздействие на организм человека. |
| 10 | Основы здорового образа жизни |
| 11 | Самоконтроль функционального состояния |
| 12 | Организация питания и контроль собственного веса |
| 13 | Влияние курения на организм человека. |
| 14 | Профессионально-прикладная физическая подготовка |

| | |
|----|--|
| 15 | Биологические и социально-биологические основы физической культуры |
| 16 | Физическая культура в свободное время. Роль личности руководителя во внедрении физической культуры в производственный коллектив. |
| 17 | Физическая культура на различных этапах беременности |
| 18 | Физическая культура женщины в послеродовой период |
| 19 | Физическая культура ребенка от рождения до 1 года |
| 20 | Физическая культура ребенка от 1 года до 3-х лет |
| 21 | Физическая культура ребенка от 3-х лет до 6 лет |

4.7. Содержание разделов учебной дисциплины.

4.7.1. Раздел 1. Теоретический

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 учётом умственной деятельности. Управление процессом самостоятельных занятий. Определение цели. Учёт индивидуальных особенностей. Предварительный, текущий и итоговый учёт 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, её структура. Национальные виды спорта. Студенческий спорт. Его организационные особенности. Спорт в элективном курсе учебной дисциплины "Физическая культура". Особенности организации учебных занятия по видам спорта в основном и спортивном отделениях. Специальные зачётные 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 оздоровительными 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.

4.7.2. Раздел 2. Практический

Легкая атлетика

Основы техники безопасности на занятиях. 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 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 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, упражнение с партнером и контрольный бег.

Контрольные нормативы.

Спортивные игры

Баскетбол. Основы техники безопасности на занятиях. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка (упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, прыгучести, скоростно-силовой выносливости, развитие ориентировки).

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.

Волейбол. Основы техники безопасности на занятиях. Общефизическая подготовка. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками.

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

Техническая и тактическая подготовка. Совершенствование техники и тактики игры. Общая физическая подготовка. Изучение технике 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. 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 вариантностью тактических действий.

Контрольные нормативы

Футбол. Основы техники безопасности на занятиях. Общефизическая подготовка. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками.

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

Контрольные нормативы

Пауэрлифтинг

Основы техники безопасности на занятиях со свободными отягощениями и на тренажерах.

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 плintов, 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.

Лыжная подготовка

Основы техники безопасности на занятиях.

Техническая и тактическая подготовка. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой лыжной подготовки. Обучение и совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Обучение и совершенствование техники движения маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Обучение и совершенствование техники попеременный четырехшажный ход. Обучение и совершенствование техники перехода с одновременных ходов на попеременные. Обучение и совершенствование техники одновременного одношажного конькового хода, отталкивания ног в одновременном одношажном коньковом ходе, отталкивание в одновременном одношажном коньковом ходе. Обучение и совершенствование техники передвижения по площадке, техники одновременно – двухшажному ходу. Обучение и совершенствование техники попеременно – двухшажному. Обучение и совершенствование техники преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение и совершенствование техники торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение и совершенствование техники спусков со склонов в высокой стойке, в средней стойке, в низкой стойке.

Средства: специальные упражнения, направленные на развитие равновесия при одноопорном скольжении, подготовительным упражнениям, направленным на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом

Контрольные нормативы.

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

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 и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами. Практические занятия в специально 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.

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). Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений.

Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и 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 овладения 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.

4.7.3. Раздел 3. Самостоятельная работа

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 подготовке. 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 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 грузо-блочных устройствах. Определение уровня силовой подготовленности.

Лыжная подготовка. Техника безопасности на занятиях 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 на занятиях плаванием. Овладение двигательными навыками и техникой способов плавания. Плавание способом «кроль на груди», «брас». Повороты и старты. Проплывание 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.

5. Образовательные технологии

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

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

6. Оценочные средства дисциплины (модуля)

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

- обязательные контрольные тесты по видам спорта (промежуточный контроль);
- контрольные нормативы (зачет);
- рефераты – назначаются студентам, которые в силу своих физических возможностей (или иных причин) не могут сдать зачётные нормативы.)
- контрольная работа (для заочного обучения).

6.1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине (модуля)

| № п/п | Контролируемые разделы (темы) дисциплины (модуля) | Код контролируемой компетенции | Оценочное средство |
|-------|--|--------------------------------|---|
| | | | наименование |
| 1 | <i>Теоретический раздел</i> | | |
| 1.1. | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. | УК-7 | Собеседование Темы рефератов Контрольная работа |
| 1.2. | Социально-биологические основы физической культуры. | | Собеседование Темы рефератов Контрольная работа |
| 1.3. | Основы ЗОЖ обучающегося. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. | | Собеседование Темы рефератов Контрольная работа |
| 1.4. | Спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная деятельность в вузе. | | Собеседование Темы рефератов Контрольная работа |
| 1.5. | Рекреационная физическая культура обучающегося | | Собеседование Темы рефератов Контрольная работа |
| 2 | <i>Практический раздел</i> | | |
| 2.1 | Методико-практический: | УК-7 | |
| 2.1.1 | Основы техники безопасности на занятиях различными видами спорта. | | Собеседование Темы рефератов Контрольная работа |
| 2.1.2 | Показатели и критерии оценки физического развития, функциональной и физической подготовленности. | | Собеседование Темы рефератов Контрольная работа |
| 2.1.3 | Врачебный и педагогический контроль в системе физической культуры и спорта. | | Собеседование Темы рефератов Контрольная работа |
| 2.1.4 | Первая помощь. | УК-7 | Собеседование Темы рефератов Контрольная работа |
| 2.1.5 | Показания и противопоказания к занятиям. | | Собеседование Темы рефератов Контрольная работа |
| 2.1.6 | Развитие студенческого спорта высших достижений, массового спорта. | | Собеседование Темы рефератов Контрольная работа |

| | | | |
|-------|---|------|-----------------------|
| 2.2 | <i>Учебно-тренировочный раздел</i> | | |
| 2.2.1 | <p><i>Лёгкая атлетика:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. | УК-7 | Контрольные нормативы |
| 2.2.2 | <p><i>Спортивные игры:</i></p> <p>Волейбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучить приемам верхней и нижней передачи мяча; - обучить нападающему удару, блоку в волейболе; - подачам мяча. <p>Баскетбол:</p> <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. | УК-7 | Контрольные нормативы |
| | <p><i>Пауэрлифтинг</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение техники и совершенствование упражнений пауэрлифтинга - изучении и совершенствовании техники выполнении дополнительных и вспомогательных упражнений в пауэрлифтинге - упражнения для развития абсолютной силы, гибкости, прыгучести, скоростно-силовой выносливости, развитие ориентировки -правила участия в соревнованиях | УК-7 | Контрольные нормативы |
| 2.2.5 | <i>Лыжная подготовка</i> | УК-7 | Контрольные |

| | | | |
|-------|--|------|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> - овладение двигательными навыками и техникой; - техника попеременного двухшажного хода; - техника попеременного четырехшажного хода, - техника перехода с одновременных ходов на попеременные. - техника одновременного одношажного конькового хода. - техника одновременно – двухшажному ходу - техника попеременно – двухшажному. - техника преодоления подъемов - техника торможения - техника спусков со склонов | | нормативы |
| 3 | <i>Контрольный раздел</i> | | |
| 2.3.1 | Врачебно-педагогический контроль. | УК-7 | Обследования в определённое время, по намеченным заранее тестам и показателям |
| 2.3.2 | Промежуточная аттестация по пройденному материалу. | УК-7 | Контрольные нормативы |
| 2.3.3 | Зачётное тестирование. | УК-7 | Контрольные нормативы |
| 2.3.4 | Реферат Контрольная работа | К-7 | Собеседование Темы для рефератов 15 Темы для контрольной работы 15 |

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. | 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 | 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. | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 |
| 8 | Метание гранаты, м | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 |
| 9 | Теория физического воспитания по пройденному материалу | 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 | Льжи 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 | 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 | Льжи 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 | основы спортивной теории | | | | |

**КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ПО ВИДАМ СПОРТА
Обязательные контрольные тесты по лёгкой атлетике**

| мужчины | | | | | | |
|---------|--------------------------|--------------------|-------|-------|-------|-------|
| № | 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 |
| женщины | | | | | | |
| 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, | 30 | 25-29 | 20-24 | 17-19 | 15-16 | 20 | 18-19 | 15-17 | 12-14 | 10-11 |

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

Обязательные контрольные тесты по футболу (мини-футболу)

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

Обязательные контрольные тесты по пауэрлифтингу упражнения из двоеборья (рывок, толчок) 3 попытки

| № п/п | Весовая категория | Сумма двоеборья (кг) | | |
|-------|-------------------|----------------------|-----|-----|
| | | «5» | «4» | «3» |
| 1 | До 50 кг | 105 | 85 | 75 |
| 2 | До 56 кг | 120 | 95 | 85 |
| 3 | До 62 кг | 130 | 105 | 95 |
| 4 | До 69 кг | 145 | 115 | 100 |
| 5 | До 77 кг | 160 | 125 | 110 |
| 6 | До 85 кг | 170 | 130 | 115 |
| 7 | До 94 кг | 175 | 135 | 120 |
| 8 | До 105 кг | 185 | 140 | 125 |
| 9 | Свыше 105 кг | 190 | 145 | 130 |

6.3. Шкала оценочных средств

| Уровни освоения компетенций | Критерии оценивания | Оценочные средства (кол-во баллов) |
|---|--|--|
| Продвинутый (75 - 100 баллов) «зачтено» | <p>Знает - отлично понимает значение физической культуры и оздоровительных мероприятий для поддержания оптимального уровня работоспособности</p> <p>Умеет - отлично использует методы и средства физической культуры и постоянно соблюдает нормы здорового образа жизни для полноценного, активного и регулярного выполнения социальных и профессиональных обязанностей</p> <p>Владеет - правильно выбирает здоровьесберегающими технологиями с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности, на постоянной основе имеет положительный стимулированный опыт их применения</p> | <p>Собеседование (15-20 баллов)</p> <p>Реферат (25- 30 баллов)</p> <p>Контрольная работа или контрольные нормативы для зачета (35-50 баллов)</p> |

| | | |
|--|---|---|
| <p>Базовый (50 -74 балла) – «зачтено»</p> | <p>Знает - основные теоретические разделы дисциплины, ориентируется в понятиях по изучаемому предмету</p> <p>Умеет - управлять и поддерживать свое физическое здоровье, применять практические умения и навыки по физической культуре в экстремальных ситуациях производственной деятельности.</p> <p>Владеет - способностью к самоопределению в выборе методов спортивных технологий, поддержанием собственного физического развития.</p> | <p>Собеседование (10-14 баллов)</p> <p>Реферат (15- 25 баллов)</p> <p>Контрольная работа или контрольные нормативы для зачета (25-35 баллов)</p> |
| <p>Пороговый (35 - 49 баллов) – «зачтено»</p> | <p>Знает - хорошо понимает значение физической культуры и оздоровительных мероприятий для поддержания оптимального уровня работоспособности</p> <p>Умеет - хорошо использует методы и средства физической культуры и периодически соблюдает нормы здорового образа жизни для полноценного, активного и регулярного выполнения социальных и профессиональных обязанностей</p> <p>Владеет - периодически выбирает здоровьесберегающие технологии с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности, периодически имеет положительный стимулированный опыт их применения</p> | <p>Собеседование (5-10 баллов)</p> <p>Реферат (10- 15 баллов)</p> <p>Контрольная работа или контрольные нормативы для зачета (20-24 баллов)</p> |
| <p>Низкий (допороговый) (компетенция не сформирована) (менее 35 баллов) – «не зачтено»</p> | <p>Знает - не понимает значение физической культуры и оздоровительных мероприятий для поддержания оптимального уровня работоспособности</p> <p>Умеет – не использует методы и средства физической культуры и не соблюдает нормы здорового образа жизни для полноценного, активного и регулярного выполнения социальных и профессиональных обязанностей</p> <p>Владеет - не выбирает здоровьесберегающие технологии с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности, не имеет положительный стимулированный опыт их применения</p> | <p>Собеседование (0-4 баллов)</p> <p>Реферат (0- 15 баллов)</p> <p>Контрольная работа или контрольные нормативы для зачета (0-15 баллов)</p> |

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

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

7.1 Учебная литература

1. Сушко Ю.В., Попов А.В., Хабаров С.А. Учебно-методический комплекс элективной дисциплины «Физическая культура и спорт» для направления подготовки 38.03.06 Торговое дело. – Мичуринск, 2021.

2. 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. — (Серия : Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8.

7.2. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

1. Портал Министерства спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/activities/federalprograms/>.
2. Портал Департамента физической культуры и спорта г. Москвы www.mosSPORT.ru
3. Портал здорового образа жизни <http://www.rusmedserver.ru/>.
4. Клуб любителей плавания [Электронный ресурс]. – Электрон.дан. – Режим доступа :<http://swimming.hut.ru>.
5. Национальная информационная система «Спортивная Россия» [Электронный ресурс]. – Электрон.дан. – Режим доступа :<http://infosport.ru/xml/t/default.xml>.
6. Спортивная жизнь России [Электронный ресурс]. – Электрон.дан. – Режим доступа :<http://sportliferus.narod.ru>.

7.3. Методические указания по освоению дисциплины (модуля)

1. Захарова С.В. Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы обучающихся для всех направлений подготовки института экономики и управления - Мичуринск, 2023.

2. Захарова С.В. Методические указания для выполнения контрольной работы по элективной дисциплине физическая культура и спорт для обучающихся заочной формы обучения для всех направлений подготовки института экономики и управления - Мичуринск, 2022

7.4 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.

7.4.1 Электронно-библиотечная системы и базы данных

1. ООО «ЭБС ЛАНЬ» (<https://e.lanbook.ru/>) (договор на оказание услуг от 03.04.2024 № б/н

(Сетевая электронная библиотека)

2. 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 09.04.2024 № 05-УТ/2024)

3. Электронная библиотечная система «Национальный цифровой ресурс «Руконт»: Коллекции «Базовый массив» и «Колос-с. Сельское хозяйство» (<https://rucont.ru/>) (договор на оказание услуг по предоставлению доступа от 26.04.2024 № 1901/БП22)

4. ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» (<https://urait.ru/>) (договор на оказание услуг по предоставлению доступа к образовательной платформе ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» от 07.05.2024 № 6555)

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

6. 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)

7. 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)

7.4.2. Информационные справочные системы

1. Справочная правовая система КонсультантПлюс (договор поставки, адаптации и сопровождения экземпляров систем КонсультантПлюс от 11.03.2024 № 11921 /13900/ЭС)

2. Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ» (договор на услуги по сопровождению от 15.01.2024 № 194-01/2024)

7.4.3. Современные профессиональные базы данных

1. База данных нормативно-правовых актов информационно-образовательной программы «Росметод» (договор от 15.08.2023 № 542/2023)

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. Открытые данные министерства сельского хозяйства Российской Федерации - <http://opendata.mcx.ru>

7.4.4. 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 24.10.2023 № б/н, срок действия: с 22.11.2023 по 22.11.2024 |
| | МойОфис Стандартный - 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 |
| | Офисный пакет «Р7-Офис» (десктопная версия) | АО «Р7» | Лицензионное | https://reestr.digital.gov.ru/reestr/306668/?sphrase_id=4435041 | Контракт с ООО «Софттекс» от 24.10.2023 № 0364100000823000007 срок действия: бессрочно |
| | Операционная система «Альт Образование» | ООО "Базальт свободное программное обеспечение " | Лицензионное | https://reestr.digital.gov.ru/reestr/303262/?sphrase_id=4435015 | Контракт с ООО «Софттекс» от 24.10.2023 № 0364100000823000007 срок действия: бессрочно |
| | Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат ВУЗ» (https://docs.antiplagiatus.ru) | АО «Антиплагиат» (Россия) | Лицензионное | https://reestr.digital.gov.ru/reestr/303350/?sphrase_id=2698186 | Лицензионный договор с АО «Антиплагиат» от 23.05.2024 № 8151, срок действия: с 23.05.2024 по 22.05.2025 |
| | Acrobat Reader - просмотр документов PDF, DjVU | Adobe Systems | Свободно распространяемое | - | - |
| | Foxit Reader - просмотр документов PDF, DjVU | Foxit Corporation | Свободно распространяемое | - | - |

7.4.5. Цифровые инструменты, применяемые в образовательном процессе

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

7.4.6. Цифровые технологии, применяемые при изучении дисциплины

| | Цифровые технологии | Виды учебной работы, выполняемые с применением цифровой технологии | Формируемые компетенции |
|----|-----------------------------------|--|---|
| 1. | Новые производственные технологии | Практические занятия | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Занятия по дисциплине «Элективная дисциплина физическая культура и спорт» проводятся в спортивных залах №1, №5 Мичуринского ГАУ и аудиториях 2/50, 1/115.

| Наименование дисциплины (модуля), практик в соответствии с учебным планом | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа |
|---|--|---|--|
| Элективная дисциплина физическая культура и спорт | Спортивный зал (ул. Интернациональная, д. 101 – 4/№1) | 1.Стенка гимнастическая. 2.Скамейка гимнастическая. 3.Стойка волейбольная. 4.Сетка волейбольная. 5.Стойка для подтягивания. | |
| | Спортивный зал (ул. Интернациональная, д. 101 – 5/№ 5) | 1.Баскетбольный щит (инв. № 1101045565). 2.Табло. 3. Стенки гимнастические. 4. Баскетбольный щит. | |

| | | | |
|--|---|---|---|
| | | <p>5. Баскетбольное кольцо.</p> <p>6. Стойка для подтягивания-турник.</p> <p>7. Мат гимнастический.</p> <p>8. Скамейка.</p> | |
| | <p>Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (ул. Интернациональная, д. 101 – 2/50)</p> | <p>1. Ноутбук (инв. №1101047129).</p> <p>2. Проектор Acer X113N (инв. №21013400641).</p> <p>3. Экран на штативе Lumien Eco View с возможностью настенного крепления инв. №21013400642).</p> <p>4. Макеты.</p> <p>5. Наглядные учебные пособия.</p> <p>6. Комплект криминалиста (ин. №.....).</p> <p>7. Интерактивный лазерный тир (ин. №.....).</p> <p>8. Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий.</p> <p>Компьютерная техника подключена к сети «Интернет» и обеспечена доступом к ЭИОС университета.</p> | <p>1. Лицензия от 31.12.2013 № 49413124: Microsoft Windows XP, 7, Microsoft Office 2003, 2010.</p> <p>2. Психологическое тестирование личности (теория и практика)- (накладная от 25.12.2003 № 01872).</p> <p>3. Компьютерная программа к психологическому тесту СМЛ (накладная от 25.12.2003 № 01872).</p> <p>4. Компьютерная программа к психологическому тесту ИТО (Типология)- (накладная от 25.12.2003 № 01872).</p> <p>5. Компьютерная программа к психологическому тесту Айзенка – Горбова (накладная от 25.12.2003 № 01872).</p> <p>6. Компьютерная программа к психологическому тесту Шмишека (накладная от 25.12.2003 № 01872).</p> <p>7. Цветовой тест Люшера. Кабинетный вариант (Договор</p> |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | <p>№75 от 11.03.2016 г.).</p> <p>8. Факторный личностный опросник Кеттелла (взрослый). Кабинетный вариант (Договор №75 от 11.03.2016 г.).</p> <p>9. Фрустрационный тест Розенцвейга (взрослый). Кабинетный вариант (Договор №75 от 11.03.2016 г.).</p> <p>10. Тест структуры интеллекта Р. Амтхауэра. Кабинетный вариант (Договор №75 от 11.03.2016 г.).</p> <p>11. Тест Дж. Гилфорда и М.Салливен. Диагностика интеллектуальных и творческих способностей. Кабинетный вариант (Договор №75 от 11.03.2016 г.).</p> |
| | <p>Помещение для самостоятельной работы (компьютерный класс) (ул. Интернациональная, д. 101 – 1/115)</p> | <p>1.Компьютер Celeron E3500, мат. плата ASUS, опер. память 2048 Мб. 2. Монитор 19"АОС (инв. №2101045275, 2101045276, 2101045277, 2101045278, 2101045279, 2101045280, 2101045281, 2101045274).</p> <p>Компьютерная техника подключена к сети «Интернет» и обеспечена доступом в ЭИОС университета.</p> | <p>1.Лицензия от 31.12.2006 № 18495261: Microsoft Windows XP Professional Russian, Windows Office Professional 2003 Win 32 Russian.</p> <p>2.Профессиональная база данных: Альянс развития финансовых коммуникаций и отношений с инвесторами.</p> |

| | | | |
|--|--|--|---|
| | | | <p>Режим доступа: http://www.arfi.ru 3. Профессиональная база данных: Гильдия финансистов. – Режим доступа: http://www.guildfin.org 4. Профессиональная база данных: Российский союз промышленников и предпринимателей. – Режим доступа: http://рсп.рф</p> |
|--|--|--|---|

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 38.03.6 Торговое дело, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 12 августа 2020 г. №963

Авторы: старшие преподаватели кафедры физического воспитания:

_____ Захарова С.В.

_____ Сушко Ю.В.

_____ Хабаров С.А.

Рецензент(ы): зав. кафедры финансов
и бухгалтерского учета, к.э.н.

Кириллова С.С.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания. Протокол № 8 от 5 апреля 2022 г)

Рабочая программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии института экономики и управления Мичуринского ГАУ, протокол № 8 от «19» апреля 2022 г.

Рабочая 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 физического воспитания. Протокол № 10 от 5 июня 2023 г)

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии института экономики и управления ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ. Протокол № 10 от «20» июня 2023 г.

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

Рабочая программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания, протокол №9 от «6» мая 2024 г.

Рабочая программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии института экономики и управления Мичуринского ГАУ, протокол № 9 от «21» мая 2024 г.

Рабочая программа утверждена Решением Учебно-методического совета университета, протокол № 9 от «23» мая 2024 г.

Оригинал документа хранится на кафедре экономики и коммерции