

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. Соловьев
«23» мая 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА (МОДУЛЬ) ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ.
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) Биология
Квалификация - бакалавр

Мичуринск – 2024

1. Цели освоения 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 здоровую сберегающую 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.

При освоении данной дисциплины учитываются трудовые функции следующих профессиональных стандартов:

- 01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 г. № 544н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 6 декабря 2013 г., регистрационный № 30550);
- 01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 625н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 17 декабря 2021 г., регистрационный № 66403).

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина (модуль) «Элективная дисциплина (модуль) по физической культуре и спорту. Легкая атлетика» относится к Блоку 1 «Дисциплины (модули)». Обязательная часть. Модуль «Предметно-содержательный» (биология) (Б1.О.07.03).

Для освоения дисциплины (модуля) используются знания, умения и навыки, сформированные в процессе освоения дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт», а также в ходе изучения обучающимися дисциплины (модуля) «Безопасность жизнедеятельности».

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

В результате освоения дисциплины, обучающиеся должны освоить следующие трудовые функции:

А/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение

Трудовые действия:

- разработка и реализация программ учебных дисциплин в рамках основной общеобразовательной программы;
- осуществление профессиональной деятельности в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования;

- участие в разработке и реализации программы развития образовательной организации в целях создания безопасной и комфортной образовательной среды;
- планирование и проведение учебных занятий;
- систематический анализ эффективности учебных занятий и подходов к обучению;
- организация, осуществление контроля и оценки учебных достижений, текущих и итоговых результатов освоения основной образовательной программы обучающимися;
- формирование универсальных учебных действий;
- формирование навыков, связанных с информационно-коммуникационными технологиями (далее - ИКТ);
- формирование мотивации к обучению;
- объективная оценка знаний обучающихся на основе тестирования и других методов контроля в соответствии с реальными учебными возможностями детей.

А/02.6 Воспитательная деятельность

Трудовые действия:

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

А/03.6 Развивающая деятельность

Трудовые действия:

- выявление в ходе наблюдения поведенческих и личностных проблем обучающихся, связанных с особенностями их развития;
- оценка параметров и проектирование психологически безопасной и комфортной образовательной среды, разработка программ профилактики различных форм насилия в школе;
- применение инструментария и методов диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития ребенка;
- освоение и применение психолого-педагогических технологий (в том числе инклюзивных), необходимых для адресной работы с различными контингентами учащихся: одаренные дети, социально уязвимые дети, дети, попавшие в трудные жизненные ситуации, дети-мигранты, дети-сироты, дети с особыми образовательными потребностями (аутисты, дети с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью и др.), дети с ограниченными возможностями здоровья, дети с девиациями поведения, дети с зависимостью;
- оказание адресной помощи обучающимся;
- взаимодействие с другими специалистами в рамках психолого-медико-педагогического консилиума;
- разработка (совместно с другими специалистами) и реализация совместно с родителями (законными представителями) программ индивидуального развития ребенка;
- освоение и адекватное применение специальных технологий и методов, позволяющих проводить коррекционно-развивающую работу;
- развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы,

творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни;

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

В/03.6 Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования

Трудовые действия:

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

А/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы

Трудовые действия:

- набор на обучение по дополнительной общеразвивающей программе;
- отбор для обучения по дополнительной предпрофессиональной программе (как правило, работа в составе комиссии);
- организация, в том числе стимулирование и мотивация деятельности и общения обучающихся на учебных занятиях;
- консультирование обучающихся и их родителей (законных представителей) по вопросам дальнейшей профессионализации (для преподавания по дополнительным предпрофессиональным программам);
- текущий контроль, помощь обучающимся в коррекции деятельности и поведения на занятиях;
- разработка мероприятий по модернизации оснащения учебного помещения (кабинета, лаборатории, мастерской, студии, спортивного, танцевального зала), формирование его предметно-пространственной среды, обеспечивающей освоение образовательной программы

А/02.6 Организация досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы

Трудовые действия:

- планирование подготовки досуговых мероприятий;
- организация подготовки досуговых мероприятий;
- проведение досуговых мероприятий

А/03.6 Обеспечение взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся, осваивающих дополнительную общеобразовательную программу, при решении задач обучения и воспитания

Трудовые действия:

- планирование взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся;
- проведение родительских собраний, индивидуальных и групповых встреч (консультаций) с родителями (законными представителями) обучающихся;

- организация совместной деятельности детей и взрослых при проведении занятий и досуговых мероприятий;

- обеспечение в рамках своих полномочий соблюдения прав ребенка, а также прав и ответственности родителей (законных представителей) за воспитание и развитие своих детей

А/04.6 Педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы

Трудовые действия:

- контроль и оценка освоения дополнительных общеобразовательных программ, в том числе в рамках установленных форм аттестации (при их наличии);

- контроль и оценка освоения дополнительных предпрофессиональных программ при проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся (для преподавания по программам в области искусств);

- анализ и интерпретация результатов педагогического контроля и оценки;

- оценка изменений в уровне подготовленности обучающихся в процессе освоения дополнительной общеобразовательной программы

А/05.6 Разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы

Трудовые действия:

- разработка дополнительных общеобразовательных программ (программ учебных курсов, дисциплин (модулей)) и учебно-методических материалов для их реализации;

- определение педагогических целей и задач, планирование занятий и (или) циклов занятий, направленных на освоение избранного вида деятельности (области дополнительного образования);

- определение педагогических целей и задач, планирование досуговой деятельности, разработка планов (сценариев) досуговых мероприятий;

- разработка системы оценки достижения планируемых результатов освоения дополнительных общеобразовательных программ;

- ведение документации, обеспечивающей реализацию дополнительной общеобразовательной программы (программы учебного курса, дисциплины (модуля))

В/02.6 Организационно-педагогическое сопровождение методической деятельности педагогов дополнительного образования

Трудовые действия:

- проведение групповых и индивидуальных консультаций для педагогов дополнительного образования по разработке образовательных программ, оценочных средств, циклов занятий, досуговых мероприятий и других методических материалов;

- контроль и оценка качества программно-методической документации;

- организация экспертизы (рецензирования) и подготовки к утверждению программно-методической документации;

- организация под руководством уполномоченного руководителя организации, осуществляющей образовательную деятельность, методической работы, в том числе деятельности методических объединений (кафедр) или иных аналогичных структур, обмена и распространения позитивного опыта профессиональной деятельности педагогов дополнительного образования

В/03.6 Мониторинг и оценка качества реализации педагогическими работниками дополнительных общеобразовательных программ

Трудовые действия:

- посещение и анализ занятий и досуговых мероприятий, проводимых педагогическими работниками;

- разработка рекомендаций по совершенствованию качества образовательного процесса;

- организация дополнительного профессионального образования педагогических работников под руководством уполномоченного руководителя организации, осуществляющей образовательную деятельность

С/01.6 Организация и проведение массовых досуговых мероприятий

Трудовые действия:

- планирование массовых досуговых мероприятий;

- разработка сценариев досуговых мероприятий, в том числе конкурсов, олимпиад, соревнований, выставок;

- осуществление документационного обеспечения проведения досуговых мероприятий;

- планирование подготовки мероприятий;

- организация подготовки мероприятий;
- проведение массовых досуговых мероприятий;
- анализ организации досуговой деятельности и отдельных мероприятий

С/02.6 Организационно-педагогическое обеспечение развития социального партнерства и продвижения услуг дополнительного образования детей и взрослых

Трудовые действия:

- планирование, организация и проведение мероприятий для сохранения числа имеющих обучающихся и привлечения новых обучающихся;
- организация набора и комплектования групп обучающихся;
- взаимодействие с органами власти, выполняющими функции учредителя, заинтересованными лицами и организациями, в том числе с социальными партнерами организации, осуществляющей образовательную деятельность, по вопросам развития дополнительного образования и проведения массовых досуговых мероприятий

Освоение элективной дисциплины физическая культура и спорт направлено на формирование:

универсальных компетенций:

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

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

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

| | | | | | |
|----------------------------------|--|---|---|--|--|
| | перспективы развития деятельности и требований рынка труда | деятельности и требований рынка труда | деятельности и требований рынка труда | карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда | роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда |
| | ИД-3 _{УК-6} – Демонстрирует владение приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами | Не может демонстрировать владение приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами | Допускает ошибки при демонстрации владения приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами | Достаточно успешно демонстрирует владение приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами | Уверенно демонстрирует владение приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами |
| | ИД-4 _{УК-6} – Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов в процессе реализации поставленных целей и задач | Не может критически оценивать эффективность использования времени и других ресурсов в процессе реализации поставленных целей и задач | Допускает ошибки при критическом оценивании эффективности использования времени и других ресурсов в процессе реализации поставленных целей и задач | Достаточно успешно осуществляет критическую оценку эффективности использования времени и других ресурсов в процессе реализации поставленных целей и задач | Уверенно осуществляет критическую оценку эффективности использования времени и других ресурсов в процессе реализации поставленных целей и задач |
| УК-7 | ИД-1 _{УК-7} Выбирает | Не может выбирать | Допускает ошибки при выборе | Хорошо выбирает | Уверенно выбирает |
| Способен поддерживать | здоровьесберегающие технологии для поддержания | здоровьесберегающие технологии для поддержания | здоровьесберегающих технологий для | здоровьесберегающие технологии для | здоровьесберегающие технологии для |
| Должный уровень физической | здорового образа жизни с учетом физиологических | Поддержания здорового образа жизни с учетом | Технологий для Поддержания здорового | поддержания здорового образа | поддержания здорового образа |
| подготовленности для обеспечения | особенностей организма и условий реализации | физиологических особенностей организма и условий реализации | образа жизни с учетом физиологических | жизни с учетом физиологических | жизни с учетом физиологических |
| полноценной социальной | профессиональной деятельности | Особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности | особенностей организма и условий реализации профессиональной | особенностей организма и условий реализации профессиональной | особенностей организма и условий реализации профессиональной |
| профессиональной деятельности | | деятельности | деятельности | деятельности | деятельности |
| | ИД-2 _{УК-7} Планирует | Не может планировать | Допускает ошибки При | Хорошо пла | Уверенно пла |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| <p>рабочее и свободное время</p> <p>для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки обеспечения работоспособности</p> | <p>свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> | <p>планировании своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> | <p>нирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> | <p>нирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> |
| <p>ИД-3_{ук-7}</p> <p>Соблюдает и пропагандирует здорового образа жизни в различных ситуациях в профессиональной деятельности</p> | <p>Не может соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности</p> | <p>Допускает ошибки соблюдении здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности</p> | <p>Хорошо соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p> | <p>Уверенно соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p> |

В результате изучения элективной дисциплины физическая культура и спорт, обучающийся должен:

Знать:

- основные понятия о физической культуре и спорте человека и общества, ее истории и роли в формировании здорового образа жизни;
- особенности воздействия на организм условий и характера различных видов профессионального труда и понимать важность поддержания высокого уровня физического и психического здоровья;
- социально-психологические основы физического развития и воспитания личности;

Уметь:

- управлять своим физическим здоровьем и применять высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии;
- самостоятельно заниматься различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами и применять свои навыки для организации коллективных занятий и соревнований;
- воспитывать индивидуально-психологические и социально-психологические свойства личности и применять средства спортивных состязаний;
- самостоятельно организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели

Владеть:

- способностью к самоопределению, саморазвитию и самосовершенствованию в выборе средств и методов оздоровительных и спортивных технологий;
- способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
- технологией мониторинга собственного физического развития, функционального состояния систем организма, физической и психической работоспособности и обеспечивать выполнение правил техники безопасности
- способностью передавать систему формирования индивидуальной здоровьесберегающей жизнедеятельности.

3.1. Матрица соотнесения тем/разделов учебной дисциплины (модуля) и формируемой в них универсальной компетенции

| Разделы, темы дисциплины | Компетенции | | |
|--------------------------------------|-------------|------|------------------------------|
| | УК-6 | УК-7 | общее количество компетенций |
| Раздел 1. Теоретический раздел | + | + | 2 |
| Раздел 2. Практический раздел | + | + | 2 |
| 2.1. Методико-практический подраздел | + | + | 2 |
| 2.2 Учебно-тренировочный подраздел | + | + | 2 |
| 2.3. Контрольный подраздел | + | + | 2 |

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

На изучение Элективной дисциплины физическая культура и спорт отводится 328 академических часов на 2 курсе (1-2 семестры) при заочной форме обучения.

4.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид занятий | Всего часов | Заочная форма обучения, акад. часов | |
|--|-------------|-------------------------------------|----------|
| | | Сессия 1 | Сессия 2 |
| Общая трудоемкость дисциплины | 328 | 108 | 220 |
| Аудиторные занятия, в т.ч. | 4 | 2 | 2 |
| Практические | 4 | 2 | 2 |
| в том числе в форме практической подготовки | 2 | 1 | 1 |
| Самостоятельная работа | 320 | 106 | 214 |
| Утренняя гигиеническая гимнастика. | 80 | 40 | 40 |
| Физические упражнения в течение дня. | 140 | 40 | 100 |
| Самостоятельные тренировочные занятия в свободное время. | 80 | 40 | 40 |
| Написание контрольной работы | 20 | 10 | 10 |
| Контроль | 4 | | 4 |
| Вид итогового контроля | зачет | | зачет |

4.2. Лекции не предусмотрены

4.3. Практические занятия

| № раздела | Наименование занятия | Объем в акад. часах | Формируемые компетенции |
|-----------|---|---------------------|-------------------------|
| 1. | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | 2 | УК -6, УК -7 |
| 2. | Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. | 2 | УК -6, УК -7 |

4.4 Лабораторные работы

Не предусмотрены учебным планом.

4.5. Самостоятельная работа обучающихся

| Раздел дисциплины | Вид самостоятельной работы | Объем акад. часов |
|-------------------|------------------------------------|-------------------|
| Раздел 1 | Подготовка к практическим занятиям | 80 |
| | Выполнение индивидуальных заданий | 80 |
| Раздел 2 | Подготовка к практическим занятиям | 80 |
| | Выполнение индивидуальных заданий | 80 |
| Итого | | 320 |

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

Корепанова Е.В., Манаенкова М.П. Методические рекомендации для обучающихся по организации самостоятельной работы (рассмотрены учебно-методической комиссией

Социально-педагогического института, утверждены учебно-методическим советом университета, протокол № 10 от «22» июня 2024 г.).

4.6. Курсовое проектирование

Не предусмотрено учебным планом.

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, ее структура. Национальные виды спорта. Студенческий спорт. Его организационные особенности. Спорт в элективном курсе учебной дисциплины "Физическая культура". 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 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.

Раздел 2. Учебно-тренировочный раздел

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

1. элективная дисциплина «Легкая атлетика»

Инструктаж по технике безопасности Элективная дисциплина «легкая атлетика» 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.

Перечень тем практических занятий

| № П/П | Тема практических занятий | Объем, акад. часов |
|-------|--|--------------------|
| | | Форма обучения |
| | | Заочная |
| | Основная медицинская группа | |
| 1. | Элективная дисциплина «легкая атлетика» | 4 |
| 2. | Инструктаж по технике безопасности | |
| 3. | Обучение и совершенствование техники легкой атлетики | |
| 4. | Общесфизическая подготовка | |
| 5. | Специальная физическая подготовка | |
| 6. | Контрольные нормативы | |
| | Специальная медицинская группа | 4 |
| 1. | Инструктаж по технике безопасности | |
| 2. | Общесфизическая подготовка | |
| 3. | Обучение и совершенствование техники легкой атлетики | |
| 4. | Подвижные игры и эстафеты (адаптивные формы и виды). | |
| 5. | Контрольные нормативы | |
| | Специальная медицинская группа (адаптивная физическая культура) | 4 |
| 1. | Инструктаж по технике безопасности | |
| 2. | Общесфизическая подготовка (адаптивные формы и виды). | |
| 3. | Обучение и совершенствование техники легкой атлетики | |
| 4. | Подвижные игры и эстафеты (адаптивные формы и виды). | |
| 5. | Контрольные нормативы | |
| | Всего | 4 |

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 котором изложены рекомендации для выполнения самостоятельно физических упражнений.

Перечень тем рефератов, контрольных работ.

| № п/п | Тема реферата, контрольных работ |
|-------|--|
| 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. |

Перечень тем рефератов для обучающихся освобожденных от практических занятий на длительный срок

| № п/п | Темы рефератов |
|-------|--|
| 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 |

Перечень тем и учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся.

| № п/п | Темы самостоятельной работы | Учебно-методическое обеспечение | Объем, акад. часов |
|--|--|---|---------------------------|
| | | | Форма обучения заочная |
| Раздел 1. Основы физической культуры и спорта | | | |
| 1. | Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы обучающихся | Захарова С.В. Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2024 | 6 |
| 2. | Физическая культура | Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/510794 | 4 |
| Итого по разделу 1 | | | 10 |
| Раздел 2. Учебно-тренировочный | | | |
| 1. | Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии | Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — | 4 |

| | | | |
|---|--|--|------------|
| | | 279 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17034-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/539408 . | |
| Итого по разделу 2 | | | 4 |
| Раздел 3. Форма и содержание самостоятельных занятий | | | |
| 1. | Физическая культура и спорт: методология, теория, практика | Барчуков И.С., Нестеров А.А.; под об. ред. Маликова Н.Н. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений, - М.: Издательский центр «Академия», 2006. - 528 с. | 86 |
| 2. | Здоровье и физическая культура студента | Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Учебное пособие. - изд. 2-е; перераб; - М.: Альфа - М: ИН ФРА - М, 2009. - 336 с. | 40 |
| | Здоровье и физическая культура студента | Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Учебное пособие. - изд. 2-е; перераб; - М.: Альфа - М: ИН ФРА - М, 2009. - 336 с. | 100 |
| | Гимнастика | Журавлик М.Л., Загрядская О.В., | 40 |
| | | Казакевич М.В. и др.: под ред. Журавина М.Л., Меньшикова М.К. Учебник для студентов высших учебных заведений.-изд. 4-е ; испр. - М.: Издательский центр «Академия», 2006. - 448 с. | |
| | Здоровый образ жизни и физическое совершенствование | Туманян Г.С. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - изд. - 3-е, стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. - 336 с. | 40 |
| Итого по разделу 3 | | | 306 |
| Всего | | | 320 |

Другие виды самостоятельной работы обучающихся.

| №п/п | Вид самостоятельной работы |
|------|---|
| 1. | Ведение дневника самоконтроля (в свободной форме) |

Перечень методического обеспечения для самостоятельной работы по дисциплине (модулю): Сушко Ю.В., Иванов В.В., Прокопович Е.С. Учебно-методический комплекс дисциплины «Элективная дисциплина физическая культура и спорт Легкая атлетика» для направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) Биология . – Мичуринск, 2023.

Раздел 2. Учебно-тренировочный раздел

Основная медицинская группа

По дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» обучающиеся основной медицинской группы:

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.

11. 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.

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

Инструктаж по технике безопасности

Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками.

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.

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.

Специальная медицинская группа

(адаптивная физическая культура)

Легкая атлетика (адаптивные формы и виды с учетом диагноза). Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений.

1. Совершенствование двигательных действий.

2. Воспитание физических качеств. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, выполняемые с различной амплитудой, траекторией, ритмом и темпом.

3. 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).

4. Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.

5. Беговые упражнения на различные дистанции с различными интервалами отдыха, анаэробные и аэробные упражнения.

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

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

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

9. Упражнения на координацию движений.

10. Выполнение тестовых исследований для определения уровня развития физических качеств.

11. Элементы различных видов спорта (адаптивные формы и виды)

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

13. Бег и его разновидности. Бег трусцой.

14. Скандинавская ходьба. Методические особенности обучения спортивной ходьбе.

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.

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.

5. Образовательные технологии

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

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

| 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 течении 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) и вопросы для зачета
- рефераты – назначаются обучающимся, которые в силу своих физических возможностей (или иных причин) не могут сдать зачётные нормативы.)

Паспорт фонда оценочных средств

| № 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-6, УК-7 | Темы рефератов Профессионально-ориентированные задания Вопросы для зачета |
| 1.2. | Социально-биологические основы физической культуры. | | Темы рефератов Профессионально-ориентированные задания |

| | | | |
|--------|---|---------------|---|
| | | | Вопросы для зачета |
| 1.3. | Основы ЗОЖ обучающегося. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. | | Темы рефератов Профессионально-ориентированные задания Вопросы для зачета |
| 1.4. | Спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная деятельность в вузе. | | Темы рефератов Профессионально-ориентированные задания Вопросы для зачета |
| 1.5. | Рекреационная физическая культура обучающегося | | Темы рефератов Профессионально-ориентированные задания Вопросы для зачета |
| 2 | <i>Практический раздел</i> | | |
| 2.1 | Методико-практический: | УК-6, УК-7 | |
| 2.1.1 | Основы техники безопасности на занятиях различными видами спорта. | | Темы рефератов Профессионально-ориентированные задания Вопросы для зачета |
| 2.1.2 | Показатели и критерии оценки физического развития, функциональной и физической подготовленности. | | Темы рефератов Профессионально-ориентированные задания Вопросы для зачета |
| 2.1.3 | Врачебный и педагогический контроль в системе физической культуры и спорта. | | Темы рефератов Профессионально-ориентированные задания Вопросы для зачета |
| 2.1.4 | Первая помощь. | УК-6, УК-7 | Темы рефератов Профессионально-ориентированные задания Вопросы для зачета |
| 2.1.5. | Показания и противопоказания к занятиям. | | Темы рефератов Профессионально-ориентированные задания Вопросы для зачета |
| 2.1.6. | Развитие студенческого спорта высших достижений, массового спорта. | | Темы рефератов Профессионально-ориентированные задания Вопросы для зачета |
| 2.2 | <i>Учебно-тренировочный раздел</i> | | |
| 2.2.1 | Легкая атлетика: - бег на короткие дистанции (30м, 100м, 200м, 400м); - бег на средние дистанции (800м, 1000м, 2000м, 3000м); - эстафетный бег (4*100м); - бег по пересеченной местности; - прыжок в длину с разбега; - прыжок в длину с места; - метание гранаты; толкание ядра. | УК-6, УК-7 | Контрольные нормативы |

| | | | |
|-------|--|---------------|---|
| 3 | Контрольный раздел | | |
| 2.3.1 | Врачебно-педагогический контроль. | УК-6, УК-7 | Обследования в определённое время, по намеченным заранее тестам и показателям |
| 2.3.2 | Промежуточная аттестация по пройденному материалу. | УК-6, УК-7 | Контрольные нормативы |
| 2.3.3 | Зачётное тестирование. | УК-6, УК-7 | Контрольные нормативы |
| 2.3.4 | Реферат. | УК-6, УК-7 | Собеседование Темы для рефератов 15 |

Контрольные нормативы и вопросы для зачета

КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ПО ВИДАМ СПОРТА

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 |

Перечень вопросов к зачету

1. Физическая культура. Физическая культура личности – УК-6, УК-7.
2. Компоненты физической культуры - УК-6, УК-7.
3. Психофизическая подготовка - УК-6, УК-7.
4. Функциональная подготовленность - УК-6, УК-7.
5. Двигательные умения и навыки - УК-6, УК-7.
6. Организм человека как биологическая система, ее характерные особенности - УК-7.
Понятие об органе и системе органов человека - УК-6, УК-7.
7. Физиологические системы организма человека - УК-7.
8. Внешняя среда, ее влияние на организм человека - УК-7.
9. Характеристика умственного и физического труда человека, их взаимосвязь - УК-7.
10. Утомление при умственной и физической деятельности. Восстановление умственной и физической работоспособности человека - УК-6, УК-7.
11. Биологические ритмы человека, их влияние на жизнедеятельность - УК-6, УК-7.
12. Средства физической культуры. Физиологическая классификация физических упражнений - УК-7.
13. Характеристика изменений пульса и кровяного давления при мышечной деятельности. Гравитационный шок - УК-7.

14. Понятие «здоровье», его содержание - УК-6, УК-7.
15. Образ жизни и его влияние на здоровье. Составляющие здорового образа жизни. УК-7.
16. Влияние наследственности и окружающей среды на здоровье - УК-7.
17. Самооценка собственного здоровья. Ориентация на здоровый образ жизни. - УК-7.
18. Режим труда и отдыха как составляющая здорового образа жизни – УК-6, УК-7. Гигиенические основы закаливания - УК-7.
19. Двигательная активность - важнейшее условие здорового образа жизни. Гиподинамия и гипокинезия - УК-6, УК-7.
20. Объективные и субъективные факторы процесса обучения - УК-7.
21. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния в период напряженной умственной работы - УК-7.
22. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного дня - УК-6, УК-7.
23. Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость) - УК-7.
24. Методические принципы физического воспитания - УК-7.
25. Методы физического воспитания - УК-7.
26. Средства физического воспитания - УК-7.
27. Общая физическая подготовка. Ее цели и задачи - УК-6, УК-7.
28. Понятие о мышечной релаксации, ее значение - УК-7.
29. Формы занятий физическими упражнениями - УК-7.
30. Структура учебно-тренировочного занятия - УК-6, УК-7.
31. Характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих отдельные физические качества - УК-7.
32. Виды спорта комплексного воздействия - УК-7.
33. Цели и задачи спортивной подготовки в избранном виде спорта - УК-7.
34. Диагностика и самодиагностика организма. Виды диагностики, ее цели и задачи. УК-7.
35. Врачебный контроль, его содержание и периодичность - УК-6, УК-7.
36. Самоконтроль (цели, задачи, методы) - УК-7.
37. Субъективные и объективные показатели самоконтроля - УК-7.
38. Профилактика травматизма - УК-7.
39. Производственная физическая культура, ее цели и задачи - УК-6, УК-7.
40. Физическая культура и спорт в свободное время - УК-6, УК-7.

Шкала оценочных средств

| Уровни освоения компетенций | Критерии оценивания | Оценочные средства (кол-во баллов) |
|-------------------------------|--|------------------------------------|
| Продвинутый (75 - 100 баллов) | Знает - основные понятия о физической | Тестовые задания (30-40 баллов) |

| | | |
|-----------|---|---|
| «зачтено» | <p>культуре и спорте человека и общества, ее истории и роли в формировании здорового образа жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> - особенности воздействия на организм условий и характера различных видов профессионального труда и понимать важность поддержания высокого уровня физического и психического здоровья; - социально-психологические основы физического развития и воспитания личности; <p>Умеет</p> <ul style="list-style-type: none"> - управлять своим физическим здоровьем и применять высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии; - самостоятельно заниматься различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами и применять свои навыки для организации коллективных занятий и соревнований; - воспитывать индивидуально-психологические и социально-психологические свойства личности и применять средства спортивных состязаний; - самостоятельно организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели <p>Владеет</p> <ul style="list-style-type: none"> - способностью к самоопределению, саморазвитию и самосовершенствованию в выборе средств и методов оздоровительных и спортивных технологий; - способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и | <p>Рефераты (7-10 баллов)</p> <p>Сдача контрольных нормативов (вопросы для зачета) (38-50 баллов)</p> |
|-----------|---|---|

| | | |
|---|--|---|
| | <p>профессиональной деятельности</p> <ul style="list-style-type: none"> - технологией мониторинга собственного физического развития, функционального состояния систем организма, физической и психической работоспособности и обеспечивать выполнение правил техники безопасности - способностью передавать систему формирования индивидуальной здоровьесберегающей жизнедеятельности. | |
| <p>Базовый (50 -74 балла) – «зачтено»</p> | <p>Знает</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные понятия о физической культуре и спорте человека и общества, ее истории и роли в формировании здорового образа жизни; - особенности воздействия на организм условий и характера различных видов профессионального труда и понимать важность поддержания высокого уровня физического и психического здоровья; - социально-психологические основы физического развития и воспитания личности; <p>Умеет</p> <ul style="list-style-type: none"> - управлять своим физическим здоровьем и применять высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии; - самостоятельно заниматься различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами и применять свои навыки для организации коллективных занятий и соревнований; - воспитывать индивидуально-психологические и социально-психологические свойства личности и применять средства спортивных состязаний; | <p>Тестовые задания (20-30 баллов)</p> <p>Профессионально-ориентированные задания (30-40)</p> <p>Рефераты (7-10 баллов)</p> <p>Сдача контрольных нормативов (вопросы для зачета) (38-50 баллов)</p> |

| | | |
|--|--|--|
| | <p>- самостоятельно организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели</p> <p>Владеет</p> <ul style="list-style-type: none"> -способностью к самоопределению, саморазвитию и самосовершенствованию в выборе средств и методов оздоровительных и спортивных технологий; - способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности - технологией мониторинга собственного физического развития, функционального состояния систем организма, физической и психической работоспособности и обеспечивать выполнение правил техники безопасности - способностью передавать систему формирования индивидуальной здоровьесберегающей жизнедеятельности. | |
|--|--|--|

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

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

7.1. Основная учебная литература

1. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 279 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17034-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/532214>

2. Никитушкин, В. Г. | Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для среднего профессионального образования /

В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 279 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17034-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539408>

7.2. Дополнительная учебная литература

1. Основы здорового образа жизни: учебное пособие, 2е издание, переработанное и до-полненное/ФГБОУ ВО КубГМУ Минздрава России; составители: С.Н. Алексеенко (ред), В.М. Бондина, В.В. Пильщикова, И.П. Трубицына, Д.А. Губарева. - изд. 2-е перераб. и доп., Краснодар 2022. – 161 с.-

2. 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.

3. Сушко Ю.В., Иванов В.В., Прокопович Е.С. Учебно-методический комплекс дисциплины «Элективная дисциплина физическая культура и спорт Баскетбол» для направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) История. – Мичуринск, 2023.

4. Попов А.В. Учебно-методический комплекс дисциплины «Элективная дисциплина физическая культура и спорт» для обучающихся по направлению подготовки Биотехнология, направленность (профиль) Биотехнология - Мичуринск, 2024

7.3. 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>.

7.4. Методические указания по освоению дисциплины (модуля)

1Сушко Ю.В., Иванов В.В., Прокопович Е.С. Учебно-методический комплекс дисциплины «Элективная дисциплина физическая культура и спорт Баскетбол» для направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль)) Биология . – Мичуринск, 2024.

7.5. Информационные технологии (программное обеспечение и информационные справочные материалы, в том числе современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы)

Учебная дисциплина (модуль) предусматривает освоение информационных и цифровых технологий. Реализация цифровых технологий в образовательном пространстве является одной из важнейших целей образования, дающей возможность развивать конкурентоспособные качества обучающихся как будущих высококвалифицированных специалистов.

Цифровые технологии предусматривают развитие навыков эффективного решения задач профессионального, социального, личностного характера с использованием различных видов коммуникационных технологий. Освоение цифровых технологий в рамках данной дисциплины (модуля) ориентировано на способность безопасно и надлежащим образом получать доступ, управлять, интегрировать, обмениваться, оценивать и создавать информацию с помощью цифровых устройств и сетевых технологий. Формирование цифровой компетентности предполагает работу с данными, владение инструментами для коммуникации.

7.5.1 Электронно-библиотечные 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 «Рукопт»: 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)

7.5.2. 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)

7.5.3. 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. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов - <http://school-collection.edu.ru/catalog/>
6. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам - <http://window.edu.ru/>
7. Федеральный портал «Российское образование» - <http://www.edu.ru/>
8. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов - <http://fcior.edu.ru/>
9. Государственная научная педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского РАО (ГПНБ им. К.Д. Ушинского РАО) - <http://gnpbu.ru>
10. Университетская информационная система Россия (УИС Россия) - <https://uisrussia.msu.ru/>

7.5.4. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

| № | Наименование | Разработчик ПО (правообладатель) | Доступность (лицензионное, свободно распространяемое) | Ссылка на Единый реестр российских программ для ЭВМ и БД (при наличии) | Реквизиты подтверждающего документа (при наличии) |
|---|--|--|---|---|---|
| 1 | Microsoft Windows, Office Professional | Microsoft Corporation | Лицензионное | - | Лицензия от 04.06.2015 № 65291651 срок действия: бессрочно |
| 2 | Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса | АО «Лаборатория Касперского» (Россия) | Лицензионное | 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 |
| 3 | МойОфис Стандартный - Офисный пакет для работы с | ООО «Новые облачные технологии» (Россия) | Лицензионное | https://reestr.digital.gov.ru/reestr/301631/?sphrase_id=2698444 | Контракт с ООО «Рубикон» от 24.04.2019 № 03641000008190000 |

| | | | | | |
|---|---|---|---------------------------|---|---|
| | документами и почтой (myoffice.ru) | | | | 12 срок действия: бессрочно |
| 4 | 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 |
| 5 | 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 |
| 6 | Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат ВУЗ» (https://docs.antiplagiat.us.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 |
| 7 | AcrobatReader - просмотр документов PDF, DjVU | AdobeSystems | Свободно распространяемое | - | - |
| 8 | FoxitReader - просмотр документов PDF, DjVU | FoxitCorporation | Свободно распространяемое | - | - |

7.5.5. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

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

7.5.6. Цифровые инструменты, применяемые в образовательном процессе

1. LMS-платформа Moodle
2. Виртуальная доска Миро: miro.com
3. Виртуальная доска SBoard <https://sboard.online>
4. 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>

7.5.7. Цифровые технологии, применяемые при изучении дисциплины

| № | Цифровые технологии | Виды учебной работы, выполняемые с применением цифровой технологии | Формируемые компетенции |
|----|---|--|-------------------------|
| 1. | Облачные технологии | Аудиторная и самостоятельная работа | УК-6, УК-7 |
| 2. | Нейротехнологии и искусственный интеллект | Аудиторная и самостоятельная работа | УК-6, УК-7 |
| 3. | Технологии беспроводной связи | Аудиторная и самостоятельная работа | УК-6, УК-7 |

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Учебные занятия проводятся в закрепленных аудиториях, а также других аудиториях университета согласно расписанию.

| № п/п | Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения | Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор) |
|-------|---|--|
| 1 | <p>Спортивный зал № 8 в учебном корпусе № 10 (для проведения учебных занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации): Специализированная мебель: столы – 2 шт., стулья – 5шт. Оборудование: музыкальный центр «LG» LM3565Q – 1 шт., скамейка гимнастическая - 4 шт., стенка гимнастическая –1 комплект для групповой работы на 15 человек, мячи волейбольные-15 шт., мячи баскетбольные- 20 шт., мячи футбольные – 2 шт., скакалки – 20 шт., мат гимнастический (для групповой работы на 30 чел.), кегли, обручи, щит баскетбольный – 1 шт., волейбольные сетки – 1 шт., столы теннисные – 3 шт., кондиционер LG S24LHP Neo , водонагреватель эл. на 30 л.</p> | 393760, Тамбовская область, г. Мичуринск, ул. Советская, дом № 274 |

| | | |
|---|---|---|
| 2 | <p>Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.</p> <p>Оборудование: футбольное поле с искусственным покрытием – 2 шт., теннисный корт, универсальная площадка с наливным покрытием, круговая беговая дорожка № 1, № 2, № 3, № 4, трибуна с навесом – 2 шт., информационное табло, элемент полосы препятствий «Лабиринт», элемент полосы препятствий «Разрушенный мост».</p> | 393761, Тамбовская область, г. Мичуринск, ул. Красная, д.64 |
|---|---|---|

Рабочая программа дисциплины Элективная дисциплина (модуль) по физической культуре и спорту. Легкая атлетика составлена в соответствии с требованиями составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, утвержденного приказом Минобрнауки России от 22 февраля 2018 г. № 121

Авторы:

ст. преподаватель кафедры физического воспитания:

Прокопович Е.С.

Рецензент:

Заведующий кафедрой физического воспитания:

Буздалин П.В.

Программа рассмотрена на заседании кафедры социально-гуманитарных дисциплин протокол № 10 от «5» июня 2023 года

Программа одобрена на заседании учебно-методической комиссии Социально-педагогического института протокол № 10 от «13» июня 2023 года.

Программа утверждена решением учебно-методического совета университета протокол № 10 от «22» июня 2023 года

безопасности жизнедеятельности и медико-биологических дисциплин протокол дисциплин № 9 от «6» мая 2024 года

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

протокол № 09 от «13» мая 2024 года.

Программа утверждена решением учебно-методического совета университета протокол № 09 от «23» мая 2024 года.

Оригинал документа хранится на кафедре безопасности жизнедеятельности и медико-биологических дисциплин