

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
МИЧУРИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
Кафедра физического воспитания

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

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Физическая культура и спорт**

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) История

Квалификация - бакалавр

Мичуринск – 2025

## **1. Цели освоения дисциплины (модуля)**

Целью освоения дисциплины (модуля) физическая культура является формирование физической культуры личности обучающийся посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивно-рекреационной направленностью.

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 в структуре образовательной программы**

Физическая культура и спорт относится к базовым дисциплинам (Б1.О.07.05). Физическая культура как составная часть общей культуры и профессиональной подготовки в высших учебных заведениях является учебной дисциплиной и важнейшим компонентом личностного развития. Это определяется основами законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте.

Физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарное образование и проявляется через гармонизацию духовных и физических способностей, формирование здоровья, физического и психического благополучия, физического совершенства в течение всего периода обучения в высших учебных заведениях. Образовательные и воспитательные функции физической культуры наиболее полно реализуются в целенаправленном физическом воспитании.

Физическое воспитание в вузе проводится на протяжении всего периода обучения обучающиеся и осуществляется в многообразных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания обучающихся.

Учебные занятия являются основной формой физического воспитания в высших учебных заведениях.

Они планируются в учебных планах по всем специальностям, и их проведение обеспечивается преподавателями кафедры физического воспитания.

Обучающиеся при изучении предмета «физическая культура» обучаются:

- методике составления комплексов упражнений с учетом влияния физических нагрузок на организм человека в разных возрастных категориях;
- принципам подбора нагрузки и планированию тренировочного процесса;
- методам и приемам выполнения движений;
- основам методики обучения, тренировки;
- позиции и положения рук, ног;
- эстетическим, нравственным и духовным ценностям основных систем физического воспитания и международного спортивного движения;
- факторам риска, нормы и правилам безопасности организации и проведения занятий по физической культуре;
- методике организации занятий по физической культуре с различными возрастными группами школьников;

- основам планирования и проведения учебных занятий по физической культуре;
- правилам организации и проведения спортивно-оздоровительных мероприятий, соревнований по туризму и спортивному ориентированию.

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

В результате изучения дисциплины обучающийся должен освоить трудовые функции:

#### **1. 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;
- Формирование мотивации к обучению;
- Объективная оценка знаний обучающихся на основе тестирования и других методов контроля в соответствии с реальными учебными возможностями детей.

#### **2. 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.

### **3. 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.

### **4. В/02.6 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.

Освоение дисциплины (модуля) направлено на формирование:

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

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

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

	развития деятельности и требований рынка труда	развития деятельности и требований рынка труда	карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда	карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда	временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда
	ИД-3 <sub>УК-6</sub> – Демонстрирует владение приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами	<b>Не может</b> демонстрировать владение приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами	<b>Допускает ошибки</b> при демонстрации владения приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами	<b>Достаточно успешно</b> демонстрирует владение приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами	<b>Уверенно</b> демонстрирует владение приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами
	ИД-4 <sub>УК-6</sub> – Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов в процессе реализации поставленных целей и задач	<b>Не может</b> критически оценивать эффективность использования времени и других ресурсов в процессе реализации поставленных целей и задач	<b>Допускает ошибки</b> при критическом оценивании эффективности использования времени и других ресурсов в процессе реализации поставленных целей и задач	<b>Достаточно успешно</b> осуществляет критическую оценку эффективности использования времени и других ресурсов в процессе реализации поставленных целей и задач	<b>Уверенно</b> осуществляет критическую оценку эффективности использования времени и других ресурсов в процессе реализации поставленных целей и задач
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	ИД-1 <sub>УК-7</sub> – Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений для организма и личности обучающихся, основы организа-	<b>Не может</b> понять оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений для организма и личности обучающихся, основы организа-	<b>Допускает ошибки</b> при объяснении собственного понимания оздоровительного, образовательного и воспитательного значения физических упражнений для организ-	<b>Достаточно успешно</b> объясняет собственное понимание оздоровительного, образовательного и воспитательного значения физических упражнений для организ-	<b>Уверенно</b> объясняет собственное понимание оздоровительного, образовательного и воспитательного значения физических упражнений для организ-

ональной деятельно- сти	ции физкуль- турно- оздорови- тельной дея- тельности	ции физкуль- турно- оздорови- тельной дея- тельности	ма и лично- сти обучаю- щихся, основ организации физкультур- но- оздорови- тельной дея- тельности	ма и лично- сти обучаю- щихся, основ организации физкультур- но- оздорови- тельной дея- тельности	щихся, основ организации физкультур- но- оздорови- тельной дея- тельности
	ИД-2 <sub>ук-7</sub> – Оценивает личный уро- вень сфор- мированно- сти показа- телей физи- ческого раз- вития и фи- зической подготов- ленности	<b>Не мо- жет</b> оценить личный уро- вень сфор- мированно- сти показа- телей физи- ческого раз- вития и фи- зической подготов- ленности	<b>Допус- кает ошиб- ки</b> при оцен- ке личного уровня сформиро- ванности по- казателей физического развития и физической подготов- ленности	<b>Доста- точно успешно</b> оценивает личный уро- вень сфор- мированно- сти показа- телей физи- ческого раз- вития и фи- зической подготов- ленности	<b>Уверен- но</b> оценивает личный уро- вень сфор- мированно- сти показа- телей физи- ческого раз- вития и фи- зической подготов- ленности
	ИД-3 <sub>ук-7</sub> – Поддержи- вает долж- ный уровень физической подготов- ленности для обеспечения полноценной социальной и профессио- нальной дея- тельности и соблюдает нормы здо- рового обра- за жизни	<b>Не мо- жет</b> поддер- живать должный уровень фи- зической подготов- ленности для обеспечения полноценной социальной и профессио- нальной дея- тельности и соблюдает нормы здо- рового обра- за жизни	<b>Допус- кает ошиб- ки</b> при под- держании должного уровня фи- зической подготов- ленности для обеспечения полноценной социальной и профессио- нальной дея- тельности и соблюдает нормы здо- рового обра- за жизни	<b>Доста- точно успешно</b> поддержива- ет должный уровень фи- зической подготов- ленности для обеспечения полноценной социальной и профессио- нальной дея- тельности и соблюдает нормы здо- рового обра- за жизни	<b>Уверен- но</b> поддер- живает должный уровень фи- зической подготов- ленности для обеспечения полноценной социальной и профессио- нальной дея- тельности и соблюдает нормы здо- рового обра- за жизни
	ИД-4 <sub>ук-7</sub> – Использует основы фи- зической культуры для осознанного выбора здо- ровьесбере- гающих техно- логий с	<b>Не мо- жет</b> исполь- зовать осно- вы физиче- ской культу- ры для осо- знанного вы- бора здоро- вьесберега- ющих техно-	<b>Допус- кает ошиб- ки</b> при ис- пользовании основ физиче- ской культу- ры для осознанного выбора здо- ровьесбере-	<b>Доста- точно успешно</b> ис- пользует ос- новы физиче- ской культу- ры для осознанного выбора здо- ровьесбере-	<b>Уверен- но</b> использу- ет основы физической культуры для осознанного выбора здо- ровьесбере- гающих техно- логий с

	учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	логий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	гающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	гающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
--	---	---	---	---	---

### 3.1. Матрица соотнесения тем/разделов учебной дисциплины и формируемых в них общекультурных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций

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



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

Тема 3 Техника метания гранаты. Тесты	х	2
Раздел 16 Плавание		
Тема 1 Использование подводящих и специально-подготовительных упражнений на суше в целях быстрого овладения навыками держания туловища на воде.	х	2
Тема 2 Упражнения для формирования навыков в плавании	х	2
Тема 3 Плавание вольным стилем и брассом	х	2
Раздел 17 Легкая атлетика (семестр 5)		
Тема 1 Кроссовый бег. Тесты	х	2
Тема 2 Специальные упражнения бегуна, прыгуна, метателя. Тесты.	х	2
Тема 3 Развитие физических качеств. Тесты.	х	2
Раздел 18 Общефизическая подготовка (ОФП)		
Тема 1 Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения с отягощениями и сопротивлениями.	х	2
Тема 2 Упражнения со штангой, гирями, гантелями	х	2
Раздел 19 Гимнастика		
Тема 1 Акробатические элементы	х	2
Тема 2 Опорные прыжки	х	2
Тема 3 Лазание по канату	х	2
Раздел 20 Лыжная подготовка (семестр 6)		
Тема 1 Переход с одновременных ходов на переменные.	х	2
Тема 2 Преодоление подъемов и спусков	х	2
Тема 3 Техника прохождения полуконьковым и коньковым ходом	х	2
Тема 4 Прохождение дистанции (4-5 км)	х	2
Раздел 21 Спортивные игры (волейбол)		
Тема 1 Техника стоек и перемещений	х	2
Тема 2 Техника приёма мяча сверху и снизу	х	2
Тема 3 Прием мяча отраженного от сетки	х	2
Тема 4 Подача мяча (нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая)	х	2
Раздел 22 Общефизическая подготовка (ОФП)		
Тема 1 Развитие скоростно-силовых качеств	х	2
Тема 2 Развитие силы и гибкости	х	2
Тема 3 Развитие выносливости	х	2
Раздел 23 Легкая атлетика		
Тема 1 Упражнения на тренажерах. Тесты.	х	2
Тема 2 Толкание ядра и метание диска. Тесты.	х	2
Тема 3 Техника равномерного и переменного бега	х	2
Раздел 24 Плавание		
Тема 1 Использование подводящих и специально-подготовительных упражнений на суше в целях быстрого овладения навыками держания туловища на воде.	х	2
Тема 2 Плавание вольным стилем и брассом	х	2

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

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

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

Вид занятий	Количество акад. часов						
	по очной форме обучения			по заочной форме обучения			
	Всего	в том числе		в том числе			
		1 сем	2 сем		1 курс		
Общая трудоемкость дисциплины	72		36		72		
Аудиторные занятия, из них	18		18		14		
лекции							
практические занятия	18		18		14		
Самостоятельная работа, в т.ч.	50		50		50		
курсовая работа (проект)							
реферат							
расчетно-графич. работы							
другие виды работ							
Контроль					8		
Вид итогового контроля			Зач.		Зач.		

##### 4.2. Лекции

Учебным планом не предусмотрены

##### 4.3. Лабораторные работы

Учебным планом не предусмотрены.

##### 4.4. Практические занятия

№	Наименование занятия	Объем в акад. часах	Формируемые компетенции
		Очная форма обучения	
	<b>1 курс</b>	<b>36</b>	
	<b>1 семестр</b>	<b>18</b>	
1.	Легкая атлетика	6	УК-6, УК-7
2.	Общефизическая подготовка (ОФП)	6	УК-6, УК-7
3.	Гимнастика	6	УК-6, УК-7
	<b>2 семестр</b>	<b>18</b>	УК-6, УК-7
4.	Лыжная подготовка	4	УК-6, УК-7
5.	Баскетбол	4	УК-6, УК-7
6.	Подвижные игры	4	УК-6, УК-7
7.	Легкая атлетика	4	УК-6, УК-7
8.	Плавание	2	УК-6, УК-7

##### 4.5. Самостоятельная работа обучающихся.

Раздел дисциплины	№	Вид самостоятельной работы	Объем акад. часов
		1 курс	Очная форма обучения
			36

#### **4.6. Курсовое проектирование**

Учебным планом не предусмотрены

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

##### **1 семестр**

##### **Раздел 1 Легкая атлетика**

Тема 1 Техника кроссового бега. Определение физической подготовленности (тесты)

Занятие № 1-2-3-4-5.

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

Тема 2 Техника равномерного бега. Определение физической подготовленности (тесты).

Занятие № 6-7-8-9-10

Тема: Повышение скорости бега и специальной выносливости

Цель: Достижение наивысшей работоспособности к моменту сдачи контрольного теста

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

Тема 3 Техника спринтерского бега

Занятие № 11-12.

Цель: обучить положению низкого старта и стартового разгона.

Инвентарь: флажки, секундомер, колодки.

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

Тема 4 Техника прыжка в высоту с разбега способом перешагивание

Занятие № 13-14.

Цель: обучить технике отталкивания.

Инвентарь: стойка для прыжков, планка, гимнастические маты.

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

Занятие № 15-16.

Цель: обучить разбегу в сочетании с отталкиванием.

Инвентарь: стойка для прыжков, планка, гимнастические маты.

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

Занятие № 17-18-19.

Цель: обучить технике перехода через планку и приземлению.

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

Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для формирования осанки. Специальные прыжковые и подводящие упражнения. Эстафеты с прыжками.

## **Раздел 2 Общефизическая подготовка (ОФП)**

### **Тема Развитие физических качеств**

#### **Занятие №20-21.**

Инвентарь: гимнастические скамейки, рулетка, барьеры. Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения в кругу. Упражнения на развитие прыгучести и на развитие костно-мышечного и связочного аппарата. Игры, эстафеты

#### **Занятие № 22-23.**

Цель: выполнение упражнений на развитие выносливости.

Инвентарь: мячи, мелкий спортивный инвентарь.

Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие выносливости и на развитие костно-мышечного и связочного аппарата. Игры, эстафеты. Шести минутный бег.

#### **Занятие № 24-25.**

Цель: выполнение упражнений на развитие ловкости и быстроты.

Инвентарь: мячи, мелкий спортивный инвентарь, обручи, гимнастические палки.

Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. Специальные упражнения бегуна. Упражнения на развитие быстроты, ловкости и на развитие костно-мышечного и связочного аппарата. Игры, эстафеты. Челночный бег 6\*10.

#### **Занятие № 26-27.**

Цель: выполнение упражнений на развитие силы и гибкости.

Инвентарь: мячи, мелкий спортивный инвентарь, гантели, гимнастические палки, коврики,

Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. Специальные упражнения бегуна. Упражнения на развитие быстроты, силы, гибкости и на развитие костно-мышечного и связочного аппарата. Игры, эстафеты.

## **Раздел 3 Гимнастика**

### **Тема 1 Акробатические элементы**

#### **Занятие № 28-29-30.**

Цель: техника выполнения акробатических упражнений.

Инвентарь: гимнастические маты

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

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

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

### **Тема 2 Опорные прыжки**

#### **Занятие № 31-32.**

Цель: техника опорного прыжка.

Инвентарь: гимнастические маты, гимнастический мостик, гимнастический козел.

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

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

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

Цель: техника лазания по канату в три приема.

Инвентарь: гимнастические маты, гимнастическая стенка, канат.

Строевые упражнения. Ходьба, бег, прыжки и их разновидности. О.Р.У. без предметов, упражнения на осанку и внимание. Захват каната. Упражнения на гимнастической стенке. Лазание по канату.

**2 семестр**

**Раздел 4 Лыжная подготовка**

Тема 1 Совершенствование техники попеременных и одновременных ходов  
Занятие № 1-2.

Цель: освоение техники попеременных и одновременных ходов

Инвентарь: лыжи, лыжные палки.

Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники работы рук. Юноши 5х50 м, девушки 4х50 м с ускорениями до максимальной скорости. Прохождение дистанции в полсилы: девушки - 5 км; юноши - 8 км.

Занятие № 3-4.

Цель: освоение техники попеременных и одновременных ходов

Инвентарь: лыжи, лыжные палки.

Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Работа над восстановлением равновесия в одноопорном скольжении. Равномерное прохождение дистанции: девушки - 4 км; юноши - 6 км.

Занятие № 5- 6.

Цель: освоение техники попеременных и одновременных ходов

Инвентарь: лыжи, лыжные палки.

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

Тема 2 Лыжные ходы, спуски, повороты, торможения.

Занятие № 7-8-9.

Цель: освоение техники спусков и подъемов.

Инвентарь: лыжи, лыжные палки.

Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Спуски в стойке (основная, низкая, высокая). Подъемы способом «лесенкой», «елочкой». Равномерное передвижение на лыжах: девушки - 2 км; юноши - 4 км.

**Раздел 5 Спортивные игры (баскетбол)**

Тема 1 Техника стоек и остановок

Занятие № 10.

Цель: овладение техникой передвижений, остановок, стоек.

Инвентарь: баскетбольные и набивные мячи по количеству занимающихся.

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

Тема 2 Техника передач мяча

Занятие № 11-12.

Цель: освоение техники ловли и передачи мяча.

Инвентарь: баскетбольные и набивные мячи по количеству занимающихся.

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

Тема 3 Ловля мяча и передачи на месте и в движении  
Занятие № 13-14.

Цель: освоение техники ловли и передачи мяча.

Инвентарь: баскетбольные и набивные мячи по количеству занимающихся.

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

Тема 4 Ведение мяча на месте, шагом и бегом.  
Занятие № 15-16.

Цель: комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Инвентарь: баскетбольные и набивные мячи по количеству занимающихся.

Правила соревнований. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения ведущей и не ведущей рукой. Учебная игра.

**Раздел 6 Подвижные игры**

Тема 1 Сюжетные игры  
Занятие № 17.

Цель: игры с передачей и ловлей

Инвентарь: баскетбольные, волейбольные, набивные, малые мячи по количеству занимающихся, ориентиры, кегли.

Подготовка мест и инвентаря. Игры в подготовительной части. Встречные эстафеты. Подсчет очков и определение победителей.

Тема 2 Игры с бегом  
Занятие № 18.

Цель: игры с бегом

Инвентарь: баскетбольные, волейбольные, набивные, малые мячи по количеству занимающихся, ориентиры, кегли, скакалки, гимнастические палки.

Подготовка мест и инвентаря. Игры в подготовительной, основной и заключительной части. Выбор игры.

Тема 3 Игры с подпрыгиваниями и прыжками  
Занятие № 19.

Цель: игры с прыжками

Инвентарь: баскетбольные, волейбольные, набивные, по количеству занимающихся, ориентиры, кегли, скакалки, гимнастические палки, барьеры, гимнастические скамейки.

ОРУ. Организация играющих. Методические указания. Подготовка мест и инвентаря. Игры в подготовительной, основной и заключительной части. Выбор игры.

Тема 4 Игры с преодолениями препятствий  
Занятие № 20.

Цель: игры с преодолением препятствий

Инвентарь: баскетбольные, волейбольные, набивные, по количеству занимающихся, ориентиры, кегли, скакалки, гимнастические палки, барьеры, гимнастические скамейки.

ОРУ. Организация играющих. Методические указания. Подготовка мест и инвентаря. Игры в подготовительной, основной и заключительной части. Выбор игры.

Тема 5 Комические игры  
Занятие № 21.

Цель: комические игры

Инвентарь: баскетбольные, волейбольные, набивные, по количеству занимающихся, ориентиры, кегли, скакалки, гимнастические палки, барьеры, гимнастические скамейки.

ОРУ. Организация играющих. Методические указания. Подготовка мест и инвентаря. Игры в подготовительной, основной и заключительной части. Выбор игры.

**Раздел 7 Легкая атлетика**

Тема 1 Прыжок в длину с места  
Занятие № 22-23.

Цель: развитие скоростно-силовых качеств

Инвентарь: рулетка, гимнастические маты.

Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. Специальные упражнения бегуна. Прыжок на четыре счета. Подвижная игра с прыжком в длину с места. Развитие силы мышц ног.

Тема 2 Техника низкого старта, стартового разбега  
Занятие № 24-25.

Цель: закрепить технику низкого старта и стартового разгона.

Инвентарь: флажки, секундомер, колодки.

Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. Специальные упражнения бегуна. Бег с ускорениями по 30-60м 4-6 раза. Старт и стартовый разгон с постепенным увеличением скорости и расстояния бега.

Тема 3 Техника эстафетного бега

Занятие № 26-27.

Тема: Техника эстафетного бега.

Цель: обучить передачи и приему эстафеты «снизу» и «сверху».

Инвентарь: флажки, секундомер, легкоатлетические палочки.

Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. Специальные упражнения бегуна. Демонстрация и разъяснение правил передачи палочки. Передача и прием эстафеты в парах правой и левой рукой по команде на месте, в ходьбе и медленном темпе.

Тема 4 Специальные упражнения бегуна, прыгуна, метателя. Тесты.

Занятие № 28-29-30-31.

Цель: повысить специальную физическую, скоростно-силовую подготовленность, общую выносливость. Тестирование физических качеств.

Инвентарь: флажки, рулетка, набивные мячи, гранаты.

Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения.

Беговые и прыжковые упражнения. Прыжки с места: тройной и пятерной. Метание с места и с разбега. Бег в медленном темпе до 6-10 минут.

**Раздел 8 Плавание**

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

Занятие № 32.

Цель: усвоение упражнений для быстрого овладения навыками держания туловища на воде.

Инвентарь: спасательный круг, доски, буйки.



Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения в движении. Меры техники безопасности на воде.

Специальные и подготовительные упражнения пловца на суше. Упражнения для ног и рук.

## Тема 2 Упражнения для формирования навыков в плавании

### Занятие № 33.

Цель: совершенствовать технику плавания

Инвентарь: спасательный круг, доски, буйки.

Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения.

Совершенствование техники работы рук и ног в плавании стилем «кроль» на груди. Игры на воде.

## Тема 3 Плавание вольным стилем и брассом

### Занятие № 34-35.

Цель: совершенствовать технику плавания

Инвентарь: спасательный круг, доски, буйки.

Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения.

Совершенствование техники работы рук и ног в плавании стилем «кроль» на груди, на спине, брассом. Игры на воде.

## 2 курс.

### 3 семестр

#### Раздел 9 Легкая атлетика

#### Тема 1 Кроссовый бег. Тесты.

##### Занятие № 1-2-3.

Тесты (прыжок в длину с места, челночный бег 3\*10, наклон туловища вперед из положения сидя, подтягивание на высокой перекладине (ю), сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д), бросок набивного мяча из положения сидя)

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

Инвентарь:

##### Занятие № 4-5

Цель: Развитие специальной выносливости.

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

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

## Тема 2 Техника высокого старта, стартового разбега. Тесты.

### Занятие № 6.

Цель: Совершенствовать технику высокого старта и стартового разбега.

Инвентарь: секундомер, журнал и ручка для записей.

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

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

### Занятие № 7-8-9

Цель: Развитие скоростно-силовых качеств.

Инвентарь: рулетка, журнал и ручка для записей.

Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения в движении.

Прыжки в длину с 5-7 шагов, преодолевая планку на высоте 25-30 см, тройной прыжок с 4-6 шагов разбега, прыжок в длину с полного разбега.

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

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

Инвентарь : набивные мячи, гантели, барьеры.

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

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

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

Цель: совершенствовать технику отталкивания.

Инвентарь : стойка для прыжков, планка, гимнастические маты.

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

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

Занятие № 14

Цель: совершенствовать технику разбега в сочетании с отталкиванием.

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

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

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

**Раздел 10 Общефизическая подготовка (ОФП)**

Тема 1 Упражнения на развитие силы  
Занятие № 15-16

Цель: повышение уровня физической подготовленности.

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

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

Круговой метод занятия.

Тема 2 Упражнения на развитие ловкости, быстроты  
Занятие № 17-18

Цель: повышение уровня физической подготовленности.

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

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

Тема 3 Упражнения на развитие выносливости  
Занятие № 19-20

Цель: повышение уровня физической подготовленности.

Инвентарь: гимнастическая скамейка, секундомер, мячи, скакалки.

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

#### Тема 4 Упражнение на развитие гибкости

##### Занятие № 21-22

Цель: повышение уровня физической подготовленности.

Инвентарь: гимнастическая скамейка, мячи, гимнастические маты,

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

### Раздел 11 Гимнастика

#### Тема 1 Акробатические элементы

##### Занятие № 24-25

Цель: Освоение и совершенствование акробатических упражнений

Инвентарь: гимнастические маты

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

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

#### Тема 2 Опорные прыжки

##### Занятие № 26-27

Цель: освоение техники опорного прыжка.

Инвентарь: гимнастические маты, гимнастический мостик, гимнастический козел.

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

Упражнения на равновесие. Опорный прыжок (ноги врозь). Повторение ранее изученных опорных прыжков. Развитие двигательных качеств.

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

##### Занятие № 28-29

Цель: техника лазания по канату в три приема.

Инвентарь: гимнастические маты, гимнастическая стенка, канат.

Строевые упражнения. Ходьба, бег, прыжки и их разновидности. О.Р.У. без предметов, упражнения на осанку и внимание. Захват каната. Упражнения на гимнастической стенке.

Лазание по канату.

### 4 семестр

### Раздел 12 Лыжная подготовка

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

##### Занятие №1-2.

Цель: ознакомление со способами переходов с хода на ход.

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

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

## Тема 2 Преодоление подъемов и спусков

### Занятие № 3-4.

Цель: освоение техники спусков и подъемов.

Инвентарь: лыжи, лыжные палки.

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

## Тема 3 Прохождение дистанции (4-5 км)

### Занятие № 5-6.

Цель: развитие общей выносливости

Инвентарь: лыжи, лыжные палки.

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

## Тема 4 Техника прохождения полуконьковым и коньковым ходом

### Занятие № 7-8.

Цель: повышение уровня общей работоспособности

Инвентарь: лыжи, лыжные палки.

Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.

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

## Раздел 13 Спортивные игры (баскетбол)

### Тема 1 Техника стоек и остановок

#### Занятие № 9.

Цель: овладение техникой передвижений, остановок, стоек.

Инвентарь: баскетбольные и набивные мячи по количеству занимающихся.

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

### Тема 2 Техника передач мяча

#### Занятие № 10.

Цель: освоение техники ловли и передачи мяча.

Инвентарь: баскетбольные и набивные мячи по количеству занимающихся.

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

### Тема 3 Ловля мяча и передачи на месте и в движении.

#### Занятие № 11.

Цель: комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Инвентарь: баскетбольные и набивные мячи по количеству занимающихся.

Правила соревнований. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения ведущей и не ведущей рукой. Учебная игра.

#### Занятие № 12.

Тема: Броски в корзину.

Цель: осваивать технику бросков мяча.

Инвентарь: баскетбольные и набивные мячи по количеству занимающихся.

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

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

##### Занятие № 13.

Цель: осваивать технику бросков мяча.

Инвентарь: баскетбольные и набивные мячи по количеству занимающихся.

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

### **Раздел 14 Подвижные игры**

#### Тема 1 Игры с передачей и ловлей

##### Занятие № 14..

Цель: игры с передачей и ловлей

Инвентарь: баскетбольные, волейбольные, набивные, малые мячи по количеству занимающихся, ориентиры, кегли.

Подготовка мест и инвентаря. Игры в подготовительной части. Встречные эстафеты. Подсчет очков и определение победителей.

#### Тема 2 Игры с бегом

##### Занятие № 15.

Цель: игры с бегом

Инвентарь: баскетбольные, волейбольные, набивные, малые мячи по количеству занимающихся, ориентиры, кегли, скакалки, гимнастические палки.

Подготовка мест и инвентаря. Игры в подготовительной, основной и заключительной части. Выбор игры.

#### Тема 3 Игры с прыжками

##### Занятие № 16.

Цель: игры с прыжками

Инвентарь: баскетбольные, волейбольные, набивные, по количеству занимающихся, ориентиры, кегли, скакалки, гимнастические палки, барьеры, гимнастические скамейки.

ОРУ. Организация играющих. Методические указания. Подготовка мест и инвентаря. Игры в подготовительной, основной и заключительной части. Выбор игры.

Инвентарь: баскетбольные, волейбольные, набивные, по количеству занимающихся, ориентиры, кегли, скакалки, гимнастические палки, барьеры, гимнастические скамейки.

ОРУ. Организация играющих. Методические указания. Подготовка мест и инвентаря. Игры в подготовительной, основной и заключительной части. Выбор игры.

### **Раздел 15 Легкая атлетика**

#### Тема 1 Техника равномерного бега

##### Занятие № 17-18-19

Цель: овладение рациональной техникой и тактикой бега.

Инвентарь: секундомер, журнал и ручка для записей.

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

#### Тема 2 Техника бега по повороту

#### Занятие № 20.

Цель: овладение техникой бега по выражу

Инвентарь: секундомер, журнал и ручка для записей.

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

#### Тема 3 Техника метания гранаты. Тесты

##### Занятие № 21-22

Цель: овладение техникой метания с места.

Инвентарь: гранаты, журнал и ручка для записей.

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

##### Занятие № 23-24

Цель: освоение скрестного шага

Инвентарь: гранаты, журнал и ручка для записей.

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

##### Занятие № 25.

Цель: овладение и совершенствование техникой метания

Инвентарь: гранаты, журнал и ручка для записей.

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

### Раздел 16 Плавание

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

##### Занятие № 26.

Цель: усвоение упражнений для быстрого овладения навыками держания туловища на воде.

Инвентарь: спасательный круг, доски, буйки.

Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения в движении. Меры техники безопасности на воде.

Специальные и подготовительные упражнения пловца на суше. Упражнения для ног и рук.

Тема 2 Упражнения на суше и в воде, для формирования навыков в плавании.

##### Занятие № 27.

Цель: совершенствовать технику плавания

Инвентарь: спасательный круг, доски, буйки.

Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения.

Совершенствование техники работы рук и ног в плавании стилем «кроль» на груди. Игры на воде.

#### Тема 3 Плавание вольным стилем и брассом

##### Занятие № 28.

Цель: совершенствовать технику плавания

Инвентарь: спасательный круг, доски, буйки.

Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование техники работы рук и ног в плавании стилем «кроль» на груди, на спине, брассом. Игры на воде.

### **3 курс**

### **5 семестр**

## **Раздел 17 Легкая атлетика**

### **Тема 1 Кроссовый бег. Тесты**

#### *Занятие № 1-2-3.*

Тесты. (прыжок в длину с места, челночный бег 3\*10, наклон туловища вперед из положения сидя, подтягивание на высокой перекладине (ю), сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д), бросок набивного мяча из положение сидя)

*Цель:* Преодоление естественных препятствий

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

#### *Занятие № 4-5-6.*

*Цель:* Достижение наивысшей работоспособности к моменту сдачи контрольного теста

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

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

#### *Занятие № 7-8-9.*

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

*Инвентарь:* флажки, рулетка, набивные мячи, гранаты.

Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения.

Беговые и прыжковые упражнения. Прыжки с места: тройной и пятерной. Метание с места и с разбега. Бег в медленном темпе до 6-10 минут.

#### *Занятие № 10.*

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

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

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

#### *Занятие № 11-12-13.*

*Цель:* выполнение упражнений на развитие ловкости и быстроты.

*Инвентарь:* мячи, мелкий спортивный инвентарь, обручи, гимнастические палки.

Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. Специальные упражнения бегуна. Упражнения на развитие быстроты, ловкости и на развитие костно-мышечного и связочного аппарата. Игры, эстафеты. Челночный бег 6\*10.

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

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

#### *Занятие № 14-15*

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

*Инвентарь:* скакалки

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

#### *Занятие № 16*

*Цель:* развитие силы.

*Инвентарь:* гимнастические скамейки, набивные мячи.

Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения с гимнастической скамейкой. Силовые упражнения с использованием веса партнера и спортивных снарядов. Круговой метод занятий. Эстафеты.

#### Тема 2 Упражнения со штангой, гириями, гантелями

##### *Занятие № 17-18.*

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

*Инвентарь:* гантели, набивные мячи, штанга.

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

##### *Занятие № 19-20.*

*Цель:* разучить комплекс упражнений на мышцы туловища.

*Инвентарь:* гантели, набивные мячи, штанга.

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

### **Раздел 19 Гимнастика**

#### Тема 1 Акробатические элементы

##### *Занятие № 21-22*

*Цель:* овладение общей координацией движений и ловкостью

*Инвентарь:* гимнастические маты, гимнастические палки.

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

#### Тема 2 Опорные прыжки

##### *Занятие № 23-24-25*

*Цель:* обучение техники прыжка в целом

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

#### Тема 3 Лазание по канату

##### *Занятие № 26-27-28.*

*Цель:* совершенствование техники лазания ранее изученными способами

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

### **6 семестр**

### **Раздел 20 Лыжная подготовка**

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

##### *Занятие №1-2.*

Переход с одновременных ходов на переменные.

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



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

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

## Тема 2 Преодоление подъемов и спусков

### *Занятие № 3-4.*

*Цель:* освоение техники спусков и подъемов.

*Инвентарь:* лыжи, лыжные палки.

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

## Тема 3 Техника прохождения полуконьковым и коньковым ходом

### *Занятие № 5-6-7.*

*Цель:* освоение техники коньковых и полуконьковых ходов

*Инвентарь:* лыжи, лыжные палки.

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

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

### *Занятие № 8-9-10.*

*Цель:* повышение уровня общей работоспособности

*Инвентарь:* лыжи, лыжные палки.

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

## Раздел 21 Спортивные игры (волейбол)

### Тема 1 Техника стоек и перемещений

#### *Занятие № 11.*

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

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

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

### Тема 2 Техника приёма мяча сверху и снизу

#### *Занятие № 12.*

*Цель:* согласованность движений ног, туловища и рук

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

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

### Тема 3 Прием мяча отраженного от сетки

#### *Занятие № 13.*

*Цель:* закрепление приема сверху и снизу

*Инвентарь:* волейбольные мячи по количеству занимающихся.

Теория. Правила соревнований. Практика 0.Р.У. Прием мяча, отскочившего от сетки

(от нижней, средней и верхней части сетки ). Эстафеты. Учебная игра.

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

*Занятие № 14.*

*Цель:* ознакомление с нижней прямой подачей

*Инвентарь:* волейбольные мячи по количеству занимающихся.

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

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

Тема 1 Развитие скоростно-силовых качеств

*Занятие №.15*

Инвентарь: гимнастические скамейки, рулетка, барьеры. Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения в кругу. Упражнения на развитие прыгучести и на развитие костно-мышечного и связочного аппарата. Игры, эстафеты

Тема 2 Развитие силы и гибкости

*Занятие № 16*

*Цель:* повышение уровня физической подготовленности.

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

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

Круговой метод занятия.

Тема 3 Развитие выносливости

*Занятие № 17*

*Цель:* повышение уровня физической подготовленности.

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

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

## **Раздел 23 Легкая атлетика**

Тема 1 Упражнения на тренажерах. Тесты.

*Занятие № 18.*

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

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

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

*Занятие № 19-20.*

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

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

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

Развитие выносливости.

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

### Занятие № 21.

Цель: обучить технике толкания ядра со скачка

Инвентарь: флажки, рулетка, ядро.

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

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

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

### Занятие № 22.

Цель: ознакомить с техникой метание диска

Инвентарь: флажки, рулетка, диск.

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

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

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

## Тема 3 Техника равномерного и переменного бега

### Занятие № 23-24

Цель: овладение рациональной техникой и тактикой бега.

Инвентарь: секундомер, журнал и ручка для записей.

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

Тестирование физических качеств.

Цель: Выявить уровни развития кондиционных и координационных способностей

Инвентарь: рулетка, набивные мячи, секундомер.

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

## Раздел 24 Плавание

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

### Занятие № 25-26.

Цель: усвоение упражнений для быстрого овладения навыками держания туловища на воде.

Инвентарь: спасательный круг, доски, буйки.

Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения в движении. Меры техники безопасности на воде.

Специальные и подготовительные упражнения пловца на суше. Упражнения для ног и рук.

Тема 2 Плавание вольным стилем и брассом

Занятие № 27-28.

Цель: совершенствовать технику плавания

Инвентарь: спасательный круг, доски, буйки.

Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения.

Совершенствование техники работы рук и ног в плавании стилем «кроль» на груди, на спине, брассом. Игры на воде.

### 5. Образовательные технологии

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.

### 6. Оценочные средства дисциплины (модуля)

#### 6.1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине Физическая культура

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Оценочное средство	
			наименование	кол-во
1.	Теоретический	УК-6, УК-7	Собеседование (вопросы по теме дисциплины, реферат), самостоятельная работа.	3
2.	Лёгкая атлетика	УК-6, УК-7	Тест;( прыжок в длину с места, челночный бег 3*10, наклон туловище вперед из положения сидя, подтягивание на высокой перекладине (ю), сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д), бросок набивного мяча из положение сидя) бег 500-1000м, 100м, 2000-3000м, прыжок в высоту с разбега, прыжок в длину с разбега, метание	15

			гранаты, толкание ядра, техника выполнения спец.беговых упражнений.	
3.	Гимнастика	УК-6, УК-7	Вольные упражнения на 32 счёта, лазание по канату, опорный прыжок через гимнастического козла, комплекс акробатических элементов	5
4.	Лыжная подготовка	УК-6, УК-7	Бег на лыжах 3,5 км., реферат, техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений, подъёмов.	6
5.	Спортивные игры	УК-6, УК-7	Бросок мяча в корзину с боку, штрафной бросок (кол-во попаданий). Ведение мяча, два шага бросок в корзину на технику выполнения	3
6.	Общефизическая подготовка	УК-6, УК-7	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола, подтягивание в висе хватом сверху, прыжки в длину с места, поднятие туловища из положения лёжа, прыжки через скакалку за 1 мин.	5
7.	Плавание	УК-6, УК-7	Оказание первой помощи, техника плавания способом «кроль», «брасс», «кроль» на спине, плавание 50-100м.	4

## 6.2. Перечень вопросов для экзамена (зачета)

### 6.3. Шкала оценочных средств

Уровни освоения компетенций	Критерии оценивания	Оценочные средства (кол.баллов)
Продвинутый (75-100 баллов)  «зачтено»	<p><b>знает</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- полно теоретический материал, который умеет соотнести с возможностями практического применения;</li> </ul> <p><b>умеет</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- интегрировать знания из разных разделов, соединяя пояснение и обоснование и показ;</li> <li>- быстро и безошибочно выполнять задания в надлежащем темпе.</li> </ul> <p><b>владеет</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техникой выполнения упражнений</li> <li>- терминологией из различных разделов курса,</li> <li>- способами выполнения движений</li> <li>- аргументированной, грамотной, четкой речью.</li> </ul>	тестовые задания (35-45), практические занятия (40-55), реферат (15),
Базовый (50-74 балла)  «зачтено»	<p><b>знает</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- теоретический и практический материал, но допускает неточности;</li> </ul> <p><b>умеет</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соединять знания из разных разделов курса, быстро и безошибочно выполнять задания в надлежащем темпе, допуская мелкие ошибки.</li> </ul> <p><b>- владеет</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- терминологией из различных разделов курса, при неверном употреблении сам исправляет неточности,</li> <li>- техникой выполнения упражнений при неточности выполнения исправляет самостоятельно без помощи педагога.</li> <li>- аргументированной, грамотной, четкой речью.</li> </ul>	тестовые задания (16-34), практические занятия (35-39), реферат (10),
Пороговый (35-49 баллов)  «зачтено»	<p><b>знает</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- теоретический и практический материал, но допускает ошибки;</li> </ul> <p><b>умеет</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соединять знания из разных разделов курса только при наводящих вопросах преподавателя,</li> <li>- с трудом соотносит теоретический и практический материал, допуская ошибки.</li> </ul> <p><b>владеет</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- недостаточно техникой и способами выполнения заданий.</li> </ul>	тестовые задания (15-28), практические занятия(20-34), реферат (5),

	- слабой аргументацией, логикой при построении ответа.	
Низкий (допороговый) (компетенция не сформирована) (менее 35 баллов)  <b>«не зачтено»</b>	<b>не знает</b> - теоретический и практический материал, - сущностной части курса; <b>не умеет</b> - без существенных ошибок выполнять задание, <b>не владеет</b> - терминологией, способами, техникой выполнения действий; - грамотной, четкой речью.	тестовые задания (0-14), практические занятия (0-19) реферат -0

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

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

### 7.1. Основная литература:

- 1.Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. – М. : Юрайт, 2017. – 188 с. – (Серия : Университеты России). – <https://www.biblio-online.ru/book/2B7A64A5-0F1A-4365-8987-4E59F8984293>
- 2.Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учеб. для студ. / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков. – М.: Академия, 2008. – 518 с.
- 3.Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2009. – 478 с.
- 4.Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика: учеб. для студ. / Р.Н. Терехина, Е.С. Крючек, Л.В. Люйк. – М.: Академия, 2012. – 283 с.

### 7.2. Дополнительная литература:

Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для СПО / А. Е. Ловягина [и др.] ; под ред. А. Е. Ловягиной. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 338 с. — (Серия : Профессиональное образование). — <https://www.biblio-online.ru/book/41D7F2C3-B8FC-4BB3-BB63-70DEC585C06A>

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

<https://ru.wikipedia.org/wiki/>

<http://www.coolreferat.com/>

Официальный сайт Министерства просвещения Российской Федерации (<https://edu.gov.ru/>);

Официальный сайт Министерства науки и высшего образования Российской Федерации (<https://minobrnauki.gov.ru/>);

### 7.4. Методические указания по освоению дисциплины (модуля).

Методические рекомендации по дисциплине «Физическая культура и спорт» по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование. – Мичуринск, 2025.

## **7.5. Информационные и цифровые технологии (программное обеспечение, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы)**

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

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

### **7.5.1 Электронно-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 № 04-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 02.02.2024 № 101/НЭБ/4712-п)
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 28.02.2025 № 12413 /13900/ЭС).
2. Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ» (договор на услуги по сопровождению от 28.02.2025 № 194-01/2025).

### **7.5.3. Современные профессиональные базы данных**

1. База данных нормативно-правовых актов информационно-образовательной программы «Росметод» (договор от 05.09.2024 № 512/2024)



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)
	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	<a href="https://reestr.digital.gov.ru/reestr/366574/?sphrase_id=415165">https://reestr.digital.gov.ru/reestr/366574/?sphrase_id=415165</a>	Сублицензионный договор с ООО «Софттекс» от 09.12.2024 № б/н, срок действия: с 09.12.2024 по 09.12.2025
	МойОфис-Стандартный - Офисный пакет для работы с документами и почтой (myoffice.ru)	ООО «Новые облачные технологии» (Россия)	Лицензионное	<a href="https://reestr.digital.gov.ru/reestr/301631/?sphrase_id=2698444">https://reestr.digital.gov.ru/reestr/301631/?sphrase_id=2698444</a>	Контракт с ООО «Рубикон» от 24.04.2019 № 0364100000819000012 срок действия: бессрочно
	Офисный па-	АО «Р7»	Лицензи-	<a href="https://reestr.d">https://reestr.d</a>	Контракт с

	кет «Р7-Офис» (десктопная версия)		онное	igital.gov.ru/reestr /306668/?sphrase _id=4435041	ООО «Софттекс» от 24.10.2023 № 03641000008230 00007 срок действия: бессрочно
	Операцион- ная система «Альт Образова- ние»	ООО "Базальт свободное программное обеспечение"	Лицензи- онное	https://reestr.d igital.gov.ru/reestr /303262/?sphrase _id=4435015	Контракт с ООО «Софттекс» от 24.10.2023 № 03641000008230 00007 срок действия: бессрочно
	Программная система для об- наружения тек- стовых заимство- ваний в учебных и научных рабо- тах «Антиплагиат ВУЗ» (https://docs.antipl agius.ru)	АО «Ан- типлагиат» (Россия)	Лицензи- онное	https://reestr.d igital.gov.ru/reestr /303350/?sphrase _id=2698186	Лицензион- ный договор с АО «Антиплаги- ат» от 23.05.2024 № 8151, срок действия: с 23.05.2024 по 22.05.2025
	AcrobatReader - просмотр документов PDF, DjVU	AdobeSys tems	Свобод- но распро- страняемое	-	-
	FoxitReader - просмотр документов PDF, DjVU	FoxitCorp oration	Свобод- но распро- страняемое	-	-

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

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

#### **7.5.6. Цифровые инструменты, применяемые в образовательном процессе**

1. LMS-платформа Moodle
2. Виртуальная доска Миро: [miro.com](https://miro.com)
3. Виртуальная доска SBoard<https://sboard.online>
4. 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 за кафедрой физического воспитания аудиториях, а так же в других аудиториях университета согласно расписанию.

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
Спортивный зал (г. Мичуринск, ул. Советская, дом № 274, 10/№8)	1. Щит баскетбольный (инв. № 41013601990, 41013601991) 2. Кондиционер LG S24LHP Neo (инв. № 41013601305, 41013601306, 41013601307) 3. Водонагреватель эл. на 30л. (инв. № 21013600228)	
Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (г. Мичуринск, ул. Советская, дом 274, 10/34)	1. Комп. P4-2.66 512 mb/120 gb/3.5/dvd-r/9200 128mb/LCD17" FalconEYE 700SL/kb/mouse (инв. № 21013400237, 21013400235) 2. Комп. «P-4 2.66/512mb/120gb/3.5/9250 128mb/ LCD FalconEYE 700sl/kb/mouse» (инв. № 21013400239, 21013400240, 21013400245, 21013400244) 3. Компьютер OLDI 150KD E2160/2048/250/NF630I/LAN/DVD+RW/Audio FDD (инв. №41013401023, 4101340102, 41013401007, 41013401008, 41013401011, 41013401012, 41013401014, 41013401015) 4. Комп. Dual Core E5200 (инв. № 41013401126) 5. Коммутатор (инв. № 21013400049) 6. Доска классная 3 ств. (инв. № 41013601046) 7. Компьютер E2200/1024/250/DVD-RW/CR (инв. № 41013401093, 41013401094, 41013401095, 41013401092, 41013401091, 41013401089, 41013401087, 41013401088, 41013401086) Компьютерная техника подключена к сети «Интернет» и обеспечена доступом к ЭИОС университета	1. Microsoft Office 2007, Microsoft Windows Vista (лицензия от 10.07.2009 № 45685146, бесплатно). 2. Microsoft Office 2003, Microsoft Windows XP (лицензия от 09.12.2004 № 18495261, бесплатно) 3. Система Консультант Плюс, договор от 10.03.2017 № 7844/13900/ЭС; Система Консультант Плюс, договор от 20.02.2018 № 9012 /13900/ЭС; Система Консультант Плюс, договор от 01.11.2018

		<p>№ 9447/13900/ЭС; Система Консультант Плюс, договор от 26.02.2019 № 9662/13900/ЭС. 4. Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ», договор от 27.12.2016 № 154-01/17; Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ», договор от 09.01.2018 № 194-01/2018СД; Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ», договор от 02.07.2018 № 194-02/2018СД.</p>
<p>Помещение для самостоятельной работы (г. Мичуринск, ул. Интернациональная, д.101 - 1/210)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Шкаф канцелярский (инв. № 2101062853, 2101062852)</li> <li>2. Холодильник Стинол (инв. № 2101040880)</li> <li>3. Принтер HP-1100 (инв. № 2101041634)</li> <li>4. Принтер HP Laser Jet 1200 (инв. № 1101047381)</li> <li>5. Принтер Canon (инв. № 2101045032)</li> <li>6. МФУ Canon i-Sensys MF 4410 (инв. № 41013400760)</li> <li>7. Системный комплект: Процессор Intel Original LGA 1155 Celeron G 1610 OEM (2.6/2 Mb), монитор 20" Asus As MS202D, материнская плата Asus, вентилятор, память, жесткий диск, корпус, клавиатура, мышь (инв. № 21013400429)</li> <li>8. Ноутбук Hewlett Packard Pavilion 15-e006sr (D9X28EA) (инв. № 21013400617)</li> <li>9. Доска классная+маркер (инв. № 1101063872)</li> <li>10. Компьютер (инв. № 41013401070)</li> <li>11. Компьютер (инв. № 41013401082)</li> <li>12. Компьютер Celeron E 3300 (инв. № 2101045217, 1101047398)</li> <li>13. Компьютер Dual Core (инв. № 2101045268)</li> <li>14. Компьютер OLDI 310 КД (инв. № 2101045044)</li> <li>15. Копировальный аппарат Kyocera Mita TASKalfa 180 (инв. № 21013400369)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Microsoft Windows 7 (лицензия от 31.12.2013 № 49413124, бессрочно).</li> <li>2. Microsoft Office 2010 (лицензия от 04.06.2015 № 65291658, бессрочно).</li> <li>3. Система Консультант Плюс, договор от 10.03.2017 № 7844/13900/ЭС; Система Консультант Плюс, договор от 20.02.2018 № 9012 /13900/ЭС; Система Консультант Плюс, договор от 01.11.2018 № 9447/13900/ЭС; Система Консультант Плюс, договор от 26.02.2019 № 9662/13900/ЭС.</li> <li>4. Электронный</li> </ol>

	Компьютерная техника подключена в сети «Интернет» и обеспечена доступом к ЭИОС университета.	<p>периодический справочник «Система ГАРАНТ», договор от 27.12.2016 № 154-01/17; Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ», договор от 09.01.2018 № 194-01/2018СД; Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ», договор от 02.07.2018 № 194-02/2018СД.</p> <p>5. Программное обеспечение «Антиплагиат. ВУЗ» (лицензионный договор от 21.03.2018 №193, бессрочно; лицензионный договор от 10.05.2018 №193-1, бессрочно).</p>
<p>Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования (г. Мичуринск, ул. Советская, дом № 274, 10/14)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стенд р. 130x140 (инв. № 41013601439, 41013601440)</li> <li>2. ДП 50 рад метр рентгенометр (инв. № 41013401399)</li> <li>3. Диапроектор «Лети-60м» (инв. № 41013401400)</li> <li>4. Диапроектор «Диана» (инв. № 41013401402)</li> <li>5. Тренаж «Максим 11-01» (инв. № 41013401408)</li> <li>6. Телевизор Jvc-21 (инв. № 41013401410)</li> <li>7. Кондиционер LG S12 LHM (инв. № 41013601150)</li> <li>8. Велоэргометр ВЭ-05 «Ритм» (инв. № 41013401374)</li> <li>9. Шкаф лабораторный (инв. №1101043255)</li> <li>10. Шкаф ЛМФ-710-1 (инв. № 1101061075)</li> <li>11. Шкаф ЛМФ-730-8 (инв. № 1101061069)</li> <li>12. Двойной вытяжной шкаф (инв. № 1101044761)</li> <li>13. Стол 2-х тумбовый (инв. № 1101044718)</li> </ol>	

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, утвержденного приказом Минобрнауки России от 22 февраля 2018 г. № 121

Авторы:

Старший преподаватель кафедры физического воспитания:  
Курсаков Г.Е.

Старший преподаватель кафедры физического воспитания Иванов В.В.

Рецензенты:

Заведующий кафедрой физического воспитания:  
Буздалин П.В.

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

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

протокол № 8 от «08» апреля 2019 года.

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

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

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

протокол № 8 от «13» апреля 2020 года.

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

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания  
протокол № 11 от «2» июня 2020 года.

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

протокол № 10 от «8» июня 2020 года.

Программа утверждена решением учебно-методического совета университета  
протокол № 10 от «25» июня 2020 года.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания  
протокол № 8 от «6» апреля 2021 года.

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

протокол № 8 от «12» апреля 2021 года.

Программа утверждена решением учебно-методического совета университета  
протокол № 8 от «22» апреля 2021 года.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания  
протокол № 10 от «7» июня 2021 года.

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

протокол № 10 от «15» июня 2021 года.  
Программа утверждена решением учебно-методического совета университета  
протокол № 10 от «24» июня 2021 года.  
Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания  
протокол № 8 от «5» апреля 2022 года.  
Программа одобрена на заседании учебно-методической комиссии Социально-педагогического института  
протокол № 8 от «11» апреля 2022 года.  
Программа утверждена решением учебно-методического совета университета  
протокол № 8 от «21» апреля 2022 года.  
Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания протокол № 10 от «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  
Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания протокол № 9 от «6» мая 2024 года  
Программа одобрена на заседании учебно-методической комиссии Социально-педагогического института протокол № 9 от «13» мая 2024 года.  
Программа утверждена решением учебно-методического совета университета протокол № 9 от «23» мая 2024 года  
Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания протокол № 8 от «7» апреля 2025 года  
Программа одобрена на заседании учебно-методической комиссии Социально-педагогического института протокол № 8 от «8» апреля 2025 года.  
Программа утверждена решением учебно-методического совета университета протокол № 8 от «23» апреля 2025 года

Оригинал документа хранится на кафедре социально-гуманитарных дисциплин