

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;
- позиций 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 занятиях, 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-ценостную 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, помочь 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-медицинско-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 образование в течение всей жизни;

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

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-1ук-6 – Оценивает личностные ресурсы по достижению поставленных целей, управлению своим временем в процессе реализации траектории саморазвития с учетом собственных возможностей и ограничений	Не может оценить личностные ресурсы по достижению поставленных целей, управлению своим временем в процессе реализации траектории саморазвития с учетом собственных возможностей и ограничений	Допускает ошибки при оценке личностных ресурсов по достижению поставленных целей, управлению своим временем в процессе реализации траектории саморазвития с учетом собственных возможностей и ограничений	Достаточно успешно оценивает личностные ресурсы по достижению поставленных целей, управлению своим временем в процессе реализации траектории саморазвития с учетом собственных возможностей и ограничений	Уверенно оценивает личностные ресурсы по достижению поставленных целей, управлению своим временем в процессе реализации траектории саморазвития с учетом собственных возможностей и ограничений
	ИД-2ук-6 – Понимает важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы	Не может понять важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы	Допускает ошибки при объяснении собственного понимания важности планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов	Достаточно успешно объясняет собственное понимание важности планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов	Уверенно 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	мненной перспективы развития деятельности и требований рынка труда
	ИД-3ук-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-4ук-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 осуществляя 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. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и професси-	ИД-1ук-7 – Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений для организма и личности обучающихся, основы организации	Не может понять оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений для организма и личности обучающихся, основы организа-	Допускает ошибки при объяснении собственного понимания оздоровительного, образовательного и воспитательного значения физических упражнений для организа-	Достаточно успешно объясняет собственное понимание оздоровительного, образовательного и воспитательного значения физических упражнений для организа-	Уверенно объясняет собственное понимание оздоровительного, образовательного и воспитательного значения физических упражнений для организма и личности обучаю-

ональной деятельности	ции физкультурно-оздоровительной деятельности	ции физкультурно-оздоровительной деятельности	ма и личности обучающихся, основ организаций физкультурно-оздоровительной деятельности	ма и личности обучающихся, основ организаций физкультурно-оздоровительной деятельности	щихся, основ организации физкультурно-оздоровительной деятельности
	ИД-2ук-7 – Оценивает личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	Не может оценить личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	Допускает ошибки при оценке личного уровня сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	Достаточно успешно оценивает личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	Уверенно оценивает личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности
	ИД-3ук-7 – Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Не может поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Допускает ошибки при поддержании должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Достаточно успешно поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Уверенно поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни
	ИД-4ук-7 – Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий	Не может использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий	Допускает ошибки при использовании основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий	Достаточно успешно использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий	Уверенно использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий

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

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

Тема 3 Техника метания гранаты. Тесты	x	2
Раздел 16 Плавание		
Тема 1 Использование подводящих и специально-подготовительных упражнений на сухе в целях быстрейшего овладения навыками держания туловища на воде.	x	2
Тема 2 Упражнения для формирования навыков в плавании	x	2
Тема 3 Плавание вольным стилем и брассом	x	2
Раздел 17 Легкая атлетика (семestr 5)		
Тема 1 Кроссовый бег. Тесты	x	2
Тема 2 Специальные упражнения бегуна, прыгуна, метателя. Тесты.	x	2
Тема 3 Развитие физических качеств. Тесты.	x	2
Раздел 18 Общефизическая подготовка (ОФП)		
Тема 1 Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения с отягощениями и сопротивлениями.	x	2
Тема 2 Упражнения со штангой, гирями, гантелями	x	2
Раздел 19 Гимнастика		
Тема 1 Акробатические элементы	x	2
Тема 2 Опорные прыжки	x	2
Тема 3 Лазание по канату	x	2
Раздел 20 Лыжная подготовка (семestr 6)		
Тема 1 Переход с одновременных ходов на переменные.	x	2
Тема 2 Преодоление подъемов и спусков	x	2
Тема 3 Техника прохождения полуконьковым и коньковым ходом	x	2
Тема 4 Прохождение дистанции (4-5 км)	x	2
Раздел 21 Спортивные игры (волейбол)		
Тема 1 Техника стоек и перемещений	x	2
Тема 2 Техника приёма мяча сверху и снизу	x	2
Тема 3 Прием мяча отраженного от сетки	x	2
Тема 4 Подача мяча (нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая)	x	2
Раздел 22 Общефизическая подготовка (ОФП)		
Тема 1 Развитие скоростно-силовых качеств	x	2
Тема 2 Развитие силы и гибкости	x	2
Тема 3 Развитие выносливости	x	2
Раздел 23 Легкая атлетика		
Тема 1 Упражнения на тренажерах. Тесты.	x	2
Тема 2 Толкание ядра и метание диска. Тесты.	x	2
Тема 3 Техника равномерного и переменного бега	x	2
Раздел 24 Плавание		
Тема 1 Использование подводящих и специально-подготовительных упражнений на сухе в целях быстрейшего овладения навыками держания туловища на воде.	x	2
Тема 2 Плавание вольным стилем и брассом	x	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		
		1сем	2сем		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	
	1 курс	36	
	1 семестр	18	
1.	Легкая атлетика	6	УК-6, УК-7
2.	Общефизическая подготовка (ОФП)	6	УК-6, УК-7
3.	Гимнастика	6	УК-6, УК-7
	2 семестр	18	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 положение сидя, подтягивание на высокой перекладине (ю), сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д), бросок набивного мяча из положение 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: флаги, 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 перешагивания

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 технике 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 5x50 м, девушки 4x50 м с ускорениями до максимальной скорости. Прохождение дистанции в полсилы: девушки - 5 км; юноши - 8 км.

Занятие № 3-4.

Цель: освоение технике 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 технике 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 технике 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 технике 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 технике 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 технике 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: флаги, 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: флаги, секундомер, легкоатлетические палочки.

Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. Специальные упражнения бегуна. Демонстрация и разъяснение правил передачи полочки. 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: флаги, 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 быстрейшего овладения навыками держания туловища на воде.

Занятие № 32.

Цель: усвоение упражнений для быстрейшего 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 положение 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 разбегу 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, брусья, 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 технике 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 попечерменных 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 технике 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 № 11.

Цель: комбинация из освоенных элементов технике 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 (девушки). 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 виражу

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

Тема1 Использование подводящих и специально-подготовительных упражнений на суше при обучение плаванию. целях быстрейшего овладения навыками держания туловища на воде.

Занятие № 26.

Цель: усвоение упражнений для быстрейшего 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: флаги, 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 включатся 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, гилями, 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 локально-го 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 технике 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 технике 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 попаренных 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 О.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 О.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 О.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, брусья, 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 скакачка

Инвентарь: флаги, рулетка, ядро.

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

Имитация отдельных фаз. Имитация толчка ядра со скаком 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: флаги, 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 быстрейшего овладения навыками держания туловища на воде.

Занятие № 25-26.

Цель: усвоение упражнений для быстрейшего 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 брасом

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 разде- лы (темы) дисциплины	Код контролируе- мой компетенции	Оценочное средство	
			наименование	кол- во
1.	Теоретический	УК-6, УК-7	Собеседование (вопросы по теме дисциплины, ре- ферат), самосто- ятельная работа.	3
2.	Лёгкая атлетика	УК-6, УК-7	Тест;(прыжок в длину с места, челночный бег 3*10, наклон ту- ловища вперед из положения сидя, подтягива- ние на высокой перекладине (ю), сгибание и раз- гибание рук в упоре лежа от пола (д), бросок набивного мяча из положение сидя) бег 500- 1000м, 100м, 2000-3000м, прыжок в высоту с разбега, пры- жок в длину с раз- бега, 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, поднимание туловища из положения лёжа, прыжки через скакалку за 1мин.	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>знает</p> <ul style="list-style-type: none"> - полно теоретический материал, который умеет соотнести с возможностями практического применения; <p>умеет</p> <ul style="list-style-type: none"> - интегрировать знания из разных разделов, соединяя пояснение и обоснование и показ; - быстро и безошибочно выполнять задания в надлежащем темпе. <p>владеет</p> <ul style="list-style-type: none"> - техникой выполнения упражнений - терминологией из различных разделов курса, - способами выполнения движений - аргументированной, грамотной, четкой речью. 	тестовые задания (35-45), практические занятия (40-55), реферат (15),
Базовый (50-74 балла) «зачтено»	<p>знает</p> <ul style="list-style-type: none"> - теоретический и практический материал, но допускает неточности; <p>умеет</p> <ul style="list-style-type: none"> - соединять знания из разных разделов курса, быстро и безошибочно выполнять задания в надлежащем темпе, допуская мелкие ошибки. <p>- владеет</p> <ul style="list-style-type: none"> - терминологией из различных разделов курса, при неверном употреблении сам исправляет неточности, - техникой выполнения упражнений при неточности выполнения исправляет самостоятельно без помощи педагога. - аргументированной, грамотной, четкой речью. 	тестовые задания (16-34), практические занятия (35-39), реферат (10),
Пороговый (35-49 баллов) «зачтено»	<p>знает</p> <ul style="list-style-type: none"> - теоретический и практический материал, но допускает ошибки; <p>умеет</p> <ul style="list-style-type: none"> - соединять знания из разных разделов курса только при наводящих вопросах преподавателя, - с трудом соотносит теоретический и практический материал, допуская ошибки. <p>владеет</p> <ul style="list-style-type: none"> - недостаточно техникой и способами выполнения заданий. 	тестовые задания (15-28), практические занятия(20-34), реферат (5),

	<ul style="list-style-type: none"> - слабой аргументацией, логикой при построении ответа. 	
<p>Низкий (допороговый) (компетенция не сформирована) (ме- нее 35 баллов) «не зачтено»</p>	<p>не знает</p> <ul style="list-style-type: none"> - теоретический и практический матери- ал, - сущностной части курса; <p>не умеет</p> <ul style="list-style-type: none"> - без существенных ошибок выполнять задание, <p>не владеет</p> <ul style="list-style-type: none"> - терминологией, способами, техникой выполнения действий; - грамотной, четкой речью. 	<p>тестовые задания (0-14), практические заня- тия (0-19) реферат -0</p>

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

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

7.1. 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. Люк. – М.: Академия, 2012. – 283 с.

7.2. Дополнительная литература:

Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для СПО / А. Е. Ловя-
гина [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 плоскопечатного 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, OfficeProfessional	Microsoft Corporation	Лицензионное	-	Лицензия от 04.06.2015 № 65291651 срок действия: бессрочно
Антивирусное программное обеспечение KasperskyEndPointSecurity для бизнеса	АО «Лаборатория Касперского» (Россия)	Лицензионное	https://reestr.digital.gov.ru/reestr/366574/?phrase_id=415165	Сублицензионный договор с ООО «Софтекс» 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	https://reestr.digital.gov.ru/reestr/301631/?phrase_id=2698444	Контракт с ООО «Рубикон» от 24.04.2019 № 03641000008190 00012 срок действия: бессрочно
Офисный па-	АО «Р7»	Лицензи-	https://reestr.digital.gov.ru/reestr/301631/?phrase_id=2698444	Контракт с

	кет «Р7-Офис» (десктопная версия)		онное	digital.gov.ru/reestr /306668/?sphrase _id=4435041	ООО «Софтекс» от 24.10.2023 № 03641000008230 00007 срок действия: бессрочно
	Операцион- ная система «Альт Образова- ние»	ООО "Базальт свободное программное обеспечение"	Лицензи- онное	https://reestr.digital.gov.ru/reestr /303262/?sphrase _id=4435015	Контракт с ООО «Софтекс» 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.antiplagiaus.ru	АО «Ан- типлагиат» (Россия)	Лицензи- онное	https://reestr.digital.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	FoxitCorporation	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
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.</p> <p>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>
Помещение для самостоятельной работы (г. Мичуринск, ул. Интернациональная, д.101 - 1/210)	<p>1. Шкаф канцелярский (инв. № 2101062853, 2101062852)</p> <p>2. Холодильник Стинол (инв. № 2101040880)</p> <p>3. Принтер HP-1100 (инв. № 2101041634)</p> <p>4. Принтер HP Laser Jet 1200 (инв. №1101047381)</p> <p>5. Принтер Canon (инв. № 2101045032)</p> <p>6. МФУ Canon i-Sensys MF 4410 (инв. № 41013400760)</p> <p>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)</p> <p>8. Ноутбук Hewlett Packard Pavilion 15-e006sr (D9X28EA) (инв. №21013400617)</p> <p>9. Доска классная+маркер (инв. № 1101063872)</p> <p>10. Компьютер (инв. №41013401070)</p> <p>11. Компьютер (инв. №41013401082)</p> <p>12. Компьютер Celeron E 3300 (инв. № 2101045217, 1101047398)</p> <p>13. Компьютер Dual Core (инв. № 2101045268)</p> <p>14. Компьютер OLDI 310 КД (инв. № 2101045044)</p> <p>15. Копировальный аппарат Kyocera Mita TASKalfa 180 (инв. № 21013400369)</p>	<p>1. Microsoft Windows 7 (лицензия от 31.12.2013 № 49413124, бесплатно).</p> <p>2. Microsoft Office 2010 (лицензия от 04.06.2015 № 65291658, бесплатно).</p> <p>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.</p> <p>4. Электронный</p>

	<p>Компьютерная техника подключена в сети «Интернет» и обеспечена доступом к ЭИОС университета.</p>	<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>
Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования (г. Мичуринск, ул. Советская, дом № 274, 10/14)	<p>1. Стенд р. 130x140 (инв. № 41013601439, 41013601440)</p> <p>2. ДП 50 рад метр рентгенометр (инв. № 41013401399)</p> <p>3. Диапроектор «Лети-60м» (инв. № 41013401400)</p> <p>4. Диапроектор «Диана» (инв. № 41013401402)</p> <p>5. Тренаж «Максим 11-01» (инв. № 41013401408)</p> <p>6. Телевизор Jvc-21 (инв. № 41013401410)</p> <p>7. Кондиционер LG S12 LHM (инв. № 41013601150)</p> <p>8. Велоэргометр ВЭ-05 «Ритм» (инв. № 41013401374)</p> <p>9. Шкаф лабораторный (инв. №1101043255)</p> <p>10. Шкаф ЛМФ-710-1 (инв. № 1101061075)</p> <p>11. Шкаф ЛМФ-730-8 (инв. № 1101061069)</p> <p>12. Двойной вытяжной шкаф (инв. № 1101044761)</p> <p>13. Стол 2-х тумбовый (инв. № 1101044718)</p>	

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 про-
токол № 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 про-
токол № 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 про-
токол № 8 от «23» апреля 2025 года

Оригинал документа хранится на кафедре социально-гуманитарных дисциплин