

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«МИЧУРИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра физического воспитания

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

УТВЕРЖДАЮ
Председатель учебно-методического
совета университета
С.В. Соловьев
«23» мая 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль) История и Иностранный язык

Квалификация - бакалавр

Мичуринск – 2024

1. Цели освоения дисциплины (модуля)

Целями освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» являются формирование физической культуры обучающегося, способности методически обоснованно и целенаправленно использовать разнообразные средства, методы и организационные формы физической культуры, позволяющие выпускнику сформировать индивидуальную здоровьесберегающую жизнедеятельность, необходимую для профессионально-личностного становления.

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

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к Блоку 1 Обязательной части модуля "Здоровьесбережения и безопасности жизнедеятельности" (Б1.О.07.05).

Для освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» обучающиеся используют знания, умения, навыки, сформированные в ходе изучения дисциплин «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни», «Возрастная анатомия, физиология и гигиена».

Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт» является необходимой основой для последующего изучения дисциплины «Элективная дисциплина физическая культура и спорт», для прохождения производственных практик.

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

В результате освоения программы у обучающихся должны быть сформированы компетенции:

универсальные:

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

Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальных компетенций	Критерии оценивания результатов обучения			
		низкий (допороговый, компетенция не сформирована)	пороговый	базовый	продвинутый
Категория универсальных компетенций – Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)					

УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	ИД-1 _{УК-6} – Оценивает 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-2 _{УК-6} – Понимает важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда	Не может понять важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда	Допускает ошибки при объяснении собственного понимания важности планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда	Достаточно успешно объясняет собственное понимание важности планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда	Уверенно объясняет собственное понимание важности планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда
	ИД-3 _{УК-6} – Демонстрирует владение приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами	Не может демонстрировать владение приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами	Допускает ошибки при демонстрации владения приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами	Достаточно успешно демонстрирует владение приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами	Уверенно демонстрирует владение приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами

			сами	ресурсами	
	ИД-4 _{УК-6} – Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов в процессе реализации поставленных целей и задач	Не может критически оценивать эффективность использования времени и других ресурсов в процессе реализации поставленных целей и задач	Допускает ошибки при критическом оценивании эффективности использования времени и других ресурсов в процессе реализации поставленных целей и задач	Достаточно успешно осуществляет критическую оценку эффективности использования времени и других ресурсов в процессе реализации поставленных целей и задач	Уверенно осуществляет критическую оценку эффективности использования времени и других ресурсов в процессе реализации поставленных целей и задач
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 _{УК-7} – Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений для организма и личности обучающихся, основы организации физкультурно-оздоровительной деятельности	Не может понять оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений для организма и личности обучающихся, основы организации физкультурно-оздоровительной деятельности	Допускает ошибки при объяснении собственного понимания оздоровительного, образовательного и воспитательного значения физических упражнений для организма и личности обучающихся, основ организации физкультурно-оздоровительной деятельности	Достаточно успешно объясняет собственное понимание оздоровительного, образовательного и воспитательного значения физических упражнений для организма и личности обучающихся, основ организации физкультурно-оздоровительной деятельности	Уверенно объясняет собственное понимание оздоровительного, образовательного и воспитательного значения физических упражнений для организма и личности обучающихся, основ организации физкультурно-оздоровительной деятельности
	ИД-2 _{УК-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-3 _{УК-7} – Поддерживает должный	Не может поддерживать должный уро-	Допускает ошибки при поддержании	Достаточно успешно поддерживает	Уверенно поддерживает должный уро-

	уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	вень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	вень 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 с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Не может использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Допускает ошибки при использовании основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Достаточно успешно использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Уверенно использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

В результате изучения дисциплины (модуля) физическая культура и спорт обучающийся должен:

знать:

- личностные ресурсы по достижению поставленных целей, управлению своим временем в процессе реализации траектории саморазвития с учетом собственных возможностей и ограничений

- оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений для организма и личности обучающихся, основы организации физкультурно-оздоровительной деятельности

уметь:

- планировать перспективные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда

- оценивать личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности

владеть:

- приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами

- должным уровнем физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдением нормы здорового образа жизни

- основами физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

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

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

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы 72 акад. часа.

4.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид занятий	Количество акад. часов	
	заочная форма обучения	
	1 семестр	2 семестр
Общая трудоемкость дисциплины	36	36
Контактная работа обучающихся с преподавателем	4	10
Аудиторные занятия, в т.ч.	4	10
практические занятия	4	10
Самостоятельная работа	28	22
Утренняя гигиеническая гимнастика.	8	8
Физические упражнения в течение дня.	10	8
Самостоятельные тренировочные занятия.	10	6
Контроль	4	4
Вид итогового контроля	зачет	зачет

4.2. Лекции – не предусмотрены учебным планом

4.3. Практические занятия

№ раздела	Наименование занятия	Объем	Формируемые компетенции
		акад. часов в заочная форма обучения	
1.	Легкая атлетика:	2	УК-6, УК-7

2.	Спортивные игры	2	УК-6, УК-7
3.	Лыжная подготовка:	2	УК-6, УК-7
4.	Акробатика, гимнастика	4	УК-6, УК-7
5.	Общая физическая подготовка:	4	УК-6, УК-7

4.4. Лабораторные работы – не предусмотрены учебным планом

4.5. Самостоятельная работа обучающихся

Раздел дисциплины (модуля)	Вид самостоятельной работы	Объём в акад. часах
		заочная форма обучения
Практический раздел	Утренняя гигиеническая гимнастика.	20
	Физические упражнения в течении дня.	20
	Самостоятельные тренировочные занятия в свободное время.	10
Итого		50

Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы по дисциплине:

1. Корепанова Е.В., Манаенкова М.П. Методические рекомендации для обучающихся по организации самостоятельной работы (рассмотрены учебно-методической комиссией Социально-педагогического института, утверждены учебно-методическим советом университета, протокол № 10 от «22» июня 2023 г.).

4.6. Курсовое проектирование – не предусмотрено учебным планом

4.7. Содержание разделов дисциплины (модуля)

Раздел 1 Теоретический раздел

Базовая физическая культура обучающегося

Физическая культура в системе профессиональной подготовки обучающихся. Физическая культура как часть общечеловеческой культуры. Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Поддержание уровня физической подготовки, обеспечивающего полноценную деятельность

Оздоровительная физическая культура обучающегося

Оздоровительная физическая культура: сущность и структура. Социально-биологические основы жизнедеятельности организма. Физические упражнения как важный фактор гармоничного развития функциональных систем организма человека. Врачебно-педагогический контроль в системе физической культуры и спорта. Первая помощь при травмах.

Спортивная культура обучающегося

Понятие спорта. Массовый спорт и спорт высших достижений. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Спортивные общественные студенческие организации. Спортивная культура обучающегося: сущность и структура. Спортивные мероприятия как фактор развития спортивной культуры обучающихся.

Спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная деятельность в вузе

Основы спортивной тренировки обучающихся в избранных видах спорта: ОФП и СФП. Мотивация к самоопределению, саморазвитию и самосовершенствованию в спортивной деятельности. Формирования готовности у обучающихся к участию в соревнова-

тельной деятельности.

Рекреационная физическая культура обучающегося

Рекреационная физическая культура: сущность и структура. Цель, задачи рекреационной физической культуры в вузе. Самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Раздел 2 Практический раздел

Методико-практический

Основы техники безопасности на занятиях различными видами спорта. Показатели и критерии оценки физического развития, функциональной и физической подготовленности. Врачебный и педагогический контроль в системе физической культуры обучающегося. Ушибы, растяжения, вывихи, переломы. Первая помощь. Показания и противопоказания к занятиям. Развитие студенческого спорта высших достижений, массового спорта. Готовность к участию в соревнованиях. Спортивная форма. Участие в спортивно-массовых соревнованиях.

Учебно-тренировочный

1. Легкая атлетика:

- бег на короткие дистанции (30м, 100м, 200м, 400м);
- бег на средние дистанции (800м, 1000м, 2000м, 3000м);
- эстафетный бег (4*100м);
- бег по пересеченной местности;
- прыжок в длину с разбега;
- прыжок в длину с места;
- метание гранаты; толкание ядра.

2. Спортивные игры (по выбору обучающегося):

Волейбол:

- обучить приемам верхней и нижней передачи мяча;
- обучить нападающему удару, блоку в волейболе;
- обучить подачам мяча.

Баскетбол:

- стойки, перемещения, остановки, передачи;
- ведение мяча правой и левой рукой;
- броски одной, двумя руками с места, с хода.

Футбол:

- обучить передвижениям с мячом;
- обучить технике приема передачи (пас);
- обучить технике удара по мячу и воротам;
- обучить технике приема мяча.

Настольный теннис

- обучить (совершенствование) индивидуальным техническим приемам игры, исходным положениям (стойки), способам держания ракетки, передвижениям; стратегии и тактика в индивидуальной и парной игре;
- правила участия в соревнованиях

3. Лыжная подготовка:

- обучить попеременному двухшажному ходу;
- обучить одновременному бесшажному ходу;
- обучить подъему способами: «елочка», «полуелочка», «скользящим шагом»;
- обучить технике спусков на лыжах;
- прохождение дистанций на выносливость (3-5 км).

4. Общая физическая подготовка (ОФП):

- упражнения с гантелями;
- упражнения на тренажерах;
- упражнения в парах;

- упражнения со скакалками;
- упражнения на гимнастической стенке.

5. Акробатика, гимнастика

- кувырки;
- стойки;
- равновесия;

Раздел 3. Контрольный раздел

Сдача контрольных нормативов по физической подготовке.

5. Образовательные технологии

При изучении элективной дисциплины физическая культура и спорт используются инновационные образовательные технологии на основе интеграции компетентностного и личностно-ориентированного подходов с элементами традиционного теоретического, методико-практического и учебно-тренировочного обучения с использованием различных форм и средств проведения занятий.

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

Вид учебных занятий	Форма проведения
Практические занятия	- методические практикумы, консультации, собеседования; - зачетные соревнования, контрольные тестирования, соревнования по общефизической подготовке и избранному виду спорта
Самостоятельная работа	- традиционная; - интерактивная: метод обучения в парах (спарринг-партнерство).

6. Оценочные средства дисциплины (модуля)

6.1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине (модулю)

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Оценочное средство	
			наименование	кол-во
1	Теоретический раздел	УК-6, УК-7	Собеседование Реферат Вопросы для зачета	1 48 42
2	Практический раздел	УК-6, УК-7	Контрольные нормативы	

6.2. Перечень вопросов для зачета

1. Физическая культура. Физическая культура личности – УК-6, УК-7.
2. Компоненты физической культуры – УК-6, УК-7.
3. Психофизическая подготовка – УК-6, УК-7.
4. Функциональная подготовленность - УК-6, УК-7
5. Двигательные умения и навыки - УК-6, УК-7
6. Организм человека как биологическая система, ее характерные особенности - УК-6, УК-7
7. Понятие об органе и системе органов человека - УК-6, УК-7
8. Физиологические системы организма человека - УК-6, УК-7
9. Внешняя среда, ее влияние на организм человека - УК-6, УК-7

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

6.3. Контрольные нормативы

Контрольные нормативы для сдачи выбираются обучающимися.

1. **КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ (девушки)**

№№		Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1	Бег 100 м, с	16,5	16,8	17,2	18,0	18,8
2	Бег – 2000 м, мин	11,0	11,15	11,35	11,55	12,10
3	Лыжи 3 км, мин	19,0	19,20	19,50	20,10	21,00
4	Прыжки с места, см	175	170	160	150	140
5	Прыжки с разбега, см	350	340	320	300	280
6	Поднимание туловища, кол-во	50	40	30	20	10
7	Сгибание и разгибание рук в упоре, кол-во	12	10	8	6	4
8	Метание гранаты, м	20	18	16	14	12
9	Теория физического воспитания по пройденному материалу	в/б, б/б, л/атлетика, лыжи, основы спортивной теории				

2. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ (юноши)

№№		Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1	Бег 100 м, с	13,6	13,8	14,2	14,6	15,0
2	Бег – 3000 м, мин	12,35	12,45	13,00	13,30	13,50
3	Лыжи 5 км, мин	24,30	25,30	26,20	26,50	28,20
4	Прыжки с места, см	240	230	220	200	180
5	Прыжки с разбега, см	450	430	410	400	380
6	Подтягивание, кол-во	12	10	8	6	4
7	Поднос ног, кол-во	10	8	6	4	2
8	Толкание ядра (7 кг), см	700	650	600	550	500
9	Теория физического воспитания по пройденному материалу	в/б, б/б, л/атлетика, лыжи, основы спортивной теории				

3. КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ПО ВИДАМ СПОРТА

Контрольные тесты по лёгкой атлетике

№	Контрольные упражнения	Результат – оценки				
		5	4	3	2	1
юноши						
1	Бег на дистанции 3 км	12.30	12.45	13.00	13.15	13.30
2	Бег на дистанции 100 м	13.4	13.8	14.0	14.15	14.3
3	Прыжки с места	2.50	2.40	2.30	2.20	2.00
4	Прыжки с разбега	4.80	4.50	4.40	4.10	4.00
5	Толкание ядра (7 кг)	7.50	7.00	6.50	6.00	5.50
девушки						
1	Бег на дистанции 100 м	16.0	16.4	17.0	17.8	18.6

2	Бег на дистанции 2000 м	10.45	10.55	11.25	11.45	12.00
3	Прыжки в длину с разбега	3.65	3.55	3.25	3.10	3.00
4	Прыжки с места	190	180	170	160	150
5	Метание гранаты	22	20	18	16	14

Контрольные тесты по волейболу

№	Контрольные упражнения	Оценка (баллы)									
		юноши					девушки				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Передача мяча сверху двумя руками, количество раз	30	25-29	20-24	17-19	15-16	20	18-19	15-17	12-14	10-11
2	Передача мяча снизу двумя руками, количество раз	20	15-19	13-14	11-12	10	15	13-14	11-12	7-10	5-6
3	Подача мяча, количество раз	10	8-9	7	6	5	5	4	3	2	1
4	Специальная физическая подготовка: прыжок вверх толчком двух ног с места, см	65	60-64	50-59	45-49	40-44	50	46-49	43-45	40-42	35-39

Контрольные тесты по баскетболу

№	Контрольные упражнения	Оценка									
		юноши					девушки				
		Баллы									
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
	Штрафные броски из десяти (кол-во попаданий)	7	6	5	4	3	6	5	4	3	2
	Ведение левой, ведение правой руками с бросками в движении по кольцу, количество ошибок: - в броске, - в ведении.	0 0	1 0	2 0	2 1	2 2					
	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в кругу диаметром	18	17-13	12-8	7-5	4-2	11	10	9	8	7

	30 см на высоте 1,5 м. расстояние 2,5 м, количество передач за 30 с										
	Специальная физическая подготовка: челночный бег, сек.	25	25,1 - 25,9	26- 26,4	26,5 - 26,9	27,0 - 27,9	32,0 - 32,4	32,5 - 32,9	33,0 - 33,4	33,5 - 33,9	34,0 - 34,9

Контрольные тесты по футболу (мини-футболу)

№	Контрольные упражнения	Оценка (баллы)				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Бег 60м, сек	8,8	8,9-9,0	9,1-9,2	9,3-9,4	9,5-9,6
2	Челночный бег 4х30м, сек	17,0	17,1-18,5	18,6-20,0	20,1-20,5	20,6-21,0
3	Удары по воротам с 11м, количество попаданий	5	4	3	2	1

Контрольные тесты по настольному теннису

№	Контрольные упражнения	Оценка (баллы)									
		юноши					девушки				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Подача мяча (прямая, «срезкой», «накатом»)	10	9	8	7	6	10	9	8	7	6
2	Выполнить «срезку» мяча справа, слева	7	6	5	4	3	7	6	5	4	3
3	Выполнить нападающий удар «накат» справа, слева	7	6	5	4	3	7	6	5	4	3
4	Двусторонняя игра на счет	Знать правила счета									
5	Специальная физическая подготовка: челночный бег, сек	25,0	25,5	26,0	26,5	27,0	32,0	32,5	33,0	33,5	34,0
6	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	58	50- 57	45- 49	40- 44	35- 39	45	35- 39	30- 34	25- 29	20- 24

6.4. Шкала оценочных средств

Уровни освоения компетенций	Критерии оценивания	Оценочные средства (кол-во баллов)
Продвинутый (75 -100 баллов) «зачтено»	Знает - полно учебный материал из разных разделов дисциплины (модуля) с раскрытием сущности и области применения физической культуры и спорта и пониманием их интегрирующей роли в процессе формирования здоровьесбережения будущих	собеседование, реферат, вопросы для зачета (6-10), контрольные нормативы (69-90)

	<p>специалистов;</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы формирования базовой, спортивной, оздоровительной, профессионально-прикладной культуры личности. <p>умеет</p> <ul style="list-style-type: none"> - переносить предметные знания по теории и методике физического воспитания на другие предметные области в процессе профессиональной подготовки; - управлять своим физическим здоровьем и применять высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии; - применять свои навыки для организации коллективных занятий и соревнований. - поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность; <p>владеет</p> <ul style="list-style-type: none"> - технологией мониторинга собственного физического развития, функционального состояния систем организма, физической и психической работоспособности; - методами формирования индивидуальной здоровьесберегающей жизнедеятельности. 	
<p>Базовый (50 -74 балла) – «зачтено»</p>	<p>знает</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные теоретические разделы дисциплины, ориентируется в понятиях. <p>умеет</p> <ul style="list-style-type: none"> - управлять и поддерживать свое физическое здоровье, - применять практические умения и навыки по физической культуре в производственной деятельности. - не полностью умеет поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность; <p>владеет</p> <ul style="list-style-type: none"> - методами формирования индивидуальной здоровьесберегающей жизнедеятельности. 	<p>собеседование, реферат, вопросы для зачета (5-6), контрольные нормативы (45-68)</p>
<p>Пороговый (35 - 49 баллов) – «зачтено»</p>	<p>знает</p> <ul style="list-style-type: none"> - поверхностно теоретические разделы дисциплины, <p>слабо умеет</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять практические умения и навыки по физической культуре в производственной деятельности. - поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность; <p>владеет</p>	<p>собеседование, реферат, вопросы для зачета (3-4), контрольные нормативы (32-45)</p>

	- средним уровнем готовности к развитию в сфере физической культуре.	
Низкий (допороговый) (компетенция не сформирована) (менее 35 баллов) – «не зачтено»	<p>не знает</p> <ul style="list-style-type: none"> - учебный материал из разных разделов дисциплины (модуля) с раскрытием сущности и области применения физической культуры и спорта и пониманием их интегрирующей роли в процессе формирования здоровьесбережения будущих специалистов; - основы формирования базовой, спортивной, оздоровительной, профессионально-прикладной культуры личности. <p>не умеет</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять практические умения и навыки по физической культуре в производственной деятельности. - поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность; <p>не владеет</p> <ul style="list-style-type: none"> - методами формирования индивидуальной здоровьесберегающей жизнедеятельности. 	собеседование, реферат, вопросы для зачета (0-2), контрольные нормативы (0-32)

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

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

7.1. Основная учебная литература

1. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07190-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515062>

2. Учебно-методические йокмплекс дисциплины «Физическая культура и спорт» для обучающихся направления подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

7.2. Дополнительная учебная литература

1. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение : учебное пособие для вузов / Н. Л. Литош. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 156 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12705-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518905>

7.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Портал Министерства спорта РФ
<http://www.minsport.gov.ru/activities/federalprograms/>

2. Портал Департамента физической культуры и спорта г. Москвы
www.mosport.ru

3. Портал здорового образа жизни <http://www.rusmedserver.ru/>

4. Клуб любителей плавания [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа : <http://swimming.hut.ru>.

5. Национальная информационная система «Спортивная Россия» [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа :<http://infosport.ru/xml/t/default.xml>.

6. Спортивная жизнь России [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа :<http://sportliferus.narod.ru>.

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

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

7.4. Методические указания по освоению дисциплины (модуля)

Методические указания по дисциплине «Физическая культура и спорт» для обучающихся по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки). – Мичуринск, 2021.

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 № 05-УТ/2024)

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

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

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

6. База данных НЭБ «Национальная электронная библиотека» (<https://rusneb.ru/>) (договор о подключении к НЭБ и предоставлении доступа к объектам НЭБ от 01.08.2018 № 101/НЭБ/4712)

7. Соглашение о сотрудничестве по оказанию библиотечно-информационных и социокультурных услуг пользователям университета из числа инвалидов по зрению, слабо-

видящих, инвалидов других категорий с ограниченным доступом к информации, лиц, имеющих трудности с чтением плоскочечатного текста ТОГБУК «Тамбовская областная универсальная научная библиотека им. А.С. Пушкина» (<https://www.tambovlib.ru>) (соглашение о сотрудничестве от 16.09.2021 № б/н)

7.5.2. Информационные справочные системы

1. Справочная правовая система КонсультантПлюс (договор поставки, адаптации и сопровождения экземпляров систем КонсультантПлюс от 11.03.2024 № 11921 /13900/ЭС)
2. Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ» (договор на услуги по сопровождению от 15.01.2024 № 194-01/2024)

7.5.3. Современные профессиональные базы данных

1. База данных нормативно-правовых актов информационно-образовательной программы «Росметод» (договор от 15.08.2023 № 542/2023)
2. База данных Научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU – российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования - <https://elibrary.ru/>
3. Портал открытых данных Российской Федерации - <https://data.gov.ru/>
4. Открытые данные Федеральной службы государственной статистики - <https://rosstat.gov.ru/opendata>
5. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов - <http://school-collection.edu.ru/catalog/>
6. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - <http://window.edu.ru/>
7. Федеральный портал «Российское образование» - <http://www.edu.ru/>
8. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов - <http://fcior.edu.ru/>
9. Государственная научная педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского РАО (ГПНБ им. К.Д. Ушинского РАО) - <http://gnpbu.ru>
10. Университетская информационная система Россия (УИС Россия) - <https://uisrussia.msu.ru/>

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

	Наименование	Разработчик ПО (правообладатель)	Доступность (лицензионное, свободно распространяемое)	Ссылка на Единый реестр российских программ для ЭВМ и БД (при наличии)	Реквизиты подтверждающего документа (при наличии)
	Microsoft Windows, Office Professional	Microsoft Corporation	Лицензионное	-	Лицензия от 04.06.2015 № 65291651 срок действия: бессрочно
	Антивирусное программное обеспечение Kaspersky	АО «Лаборатория Касперского»	Лицензионное	https://reestr.digital.gov.ru/reestr/366574/?sphrase_id=415165	Сублицензионный договор с ООО «Софттекс» от 24.10.2023 №

	Endpoint Security для бизнеса	(Россия)			б/н, срок действия: с 22.11.2023 по 22.11.2024
	МойОфис Стандартный - Офисный пакет для работы с документами и почтой (myoffice.ru)	ООО «Новые облачные технологии» (Россия)	Лицензионное	https://reestr.digital.gov.ru/reestr/301631/?sphrase_id=2698444	Контракт с ООО «Рубикон» от 24.04.2019 № 0364100000819000012 срок действия: бессрочно
	Офисный пакет «Р7-Офис» (десктопная версия)	АО «Р7»	Лицензионное	https://reestr.digital.gov.ru/reestr/306668/?sphrase_id=4435041	Контракт с ООО «Софттекс» от 24.10.2023 № 0364100000823000007 срок действия: бессрочно
	Операционная система «Альт Образование»	ООО "Базальт свободное программное обеспечение"	Лицензионное	https://reestr.digital.gov.ru/reestr/303262/?sphrase_id=4435015	Контракт с ООО «Софттекс» от 24.10.2023 № 0364100000823000007 срок действия: бессрочно
	Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат ВУЗ» (https://docs.antiplagiat.ru)	АО «Антиплагиат» (Россия)	Лицензионное	https://reestr.digital.gov.ru/reestr/303350/?sphrase_id=2698186	Лицензионный договор с АО «Антиплагиат» от 23.05.2024 № 8151, срок действия: с 23.05.2024 по 22.05.2025
	Acrobat Reader - просмотр документов PDF, DjVU	Adobe Systems	Свободно распространяемое	-	-
	Foxit Reader - просмотр документов PDF, DjVU	Foxit Corporation	Свободно распространяемое	-	-

7.5.5. 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	практические занятия	УК-6, УК-7
2.	Нейротехнологии и искусственный интеллект	практические занятия	УК-6, УК-7
3.	Технологии беспроводной связи	практические занятия	УК-6, УК-7

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

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)	1. Microsoft Office 2007, Microsoft Windows Vista (лицензия от 10.07.2009 № 45685146, бессрочно). 2. Microsoft Office 2003, Microsoft Windows XP (лицензия от 09.12.2004 №

	<p>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</p>	<p>18495261, бессрочно) 3. Система Консультант Плюс (договор поставки, адаптации и сопровождения экземпляров систем Консультант Плюс от 11.03.2024 № 11921/13900/ЭС) 4. Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ» (договор на услуги по сопровождению от 15.01.2024 № 194-01/2024)</p>
<p>Помещение для самостоятельной работы (г. Мичуринск, ул. Интернациональная, д.101 - 1/210)</p>	<p>1. Шкаф канцелярский (инв. № 2101062853, 2101062852) 2. Холодильник Стинол (инв. № 2101040880) 3. Принтер HP-1100 (инв. № 2101041634) 4. Принтер HP Laser Jet 1200 (инв. №1101047381) 5. Принтер Canon (инв. № 2101045032) 6. МФУ Canon i-Sensys MF 4410 (инв. № 41013400760) 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) 8. Ноутбук Hewlett Packard Pavilion 15-e006sr (D9X28EA) (инв. №21013400617) 9. Доска классная+маркер (инв. № 1101063872) 10. Компьютер (инв. №41013401070) 11. Компьютер (инв. №41013401082) 12. Компьютер Celeron E 3300 (инв. № 2101045217, 1101047398) 13. Компьютер Dual Core (инв. № 2101045268) 14. Компьютер OLDI 310 КД (инв. № 2101045044) 15. Копировальный аппарат Kyocera Mita TASKalfa 180 (инв. № 21013400369) Компьютерная техника подключена в сети «Интернет» и обеспечена доступом к ЭИОС университета.</p>	<p>1. Microsoft Windows 7 (лицензия от 31.12.2013 № 49413124, бессрочно). 2. Microsoft Office 2010 (лицензия от 04.06.2015 № 65291658, бессрочно). 3. Система Консультант Плюс (договор поставки, адаптации и сопровождения экземпляров систем Консультант Плюс от 11.03.2024 № 11921/13900/ЭС) 4. Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ» (договор на услуги по сопровождению от 15.01.2024 № 194-01/2024)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</p>	<p>1. Стенд р. 130x140 (инв. № 41013601439, 41013601440) 2. ДП 50 рад метр рентгенометр (инв. № 41013401399) 3. Диапроектор «Лети-60м» (инв. №</p>	

<p>(г. Мичуринск, ул. Советская, дом № 274, 10/14)</p>	<p>41013401400) 4. Диапроектор «Диана» (инв. № 41013401402) 5. Тренаж «Максим 11-01» (инв. № 41013401408) 6. Телевизор Jvc-21 (инв. № 41013401410) 7. Кондиционер LG S12 LHM (инв. № 41013601150) 8. Велоэргометр ВЭ-05 «Ритм» (инв. № 41013401374) 9. Шкаф лабораторный (инв. №1101043255) 10. Шкаф ЛМФ-710-1 (инв. № 1101061075) 11. Шкаф ЛМФ-730-8 (инв. № 1101061069) 12. Двойной вытяжной шкаф (инв. № 1101044761) 13. Стол 2-х тумбовый (инв. № 1101044718)</p>	
--	---	--

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденного приказом Минобрнауки России от 22 февраля 2018 г. № 125

Автор: Авторы: старшие преподаватели кафедры физического воспитания:

Прокопович Е.А.

Иванов В.В.

Рецензент: доцент кафедры социально-гуманитарных дисциплин, кандидат педагогических наук *И.В.Сидорова*

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания
протокол № 11 от «05» 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 рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии Социально-педагогического института Мичуринского ГАУ

протокол № 9 от «13» мая 2024 года

Программа утверждена решением учебно-методического совета университета
протокол № 9 от «23» мая 2024 года.

Оригинал документа хранится на кафедре иностранных языков и методики их преподавания