


ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МИЧУРИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДЕНА
решением учебно-методического совета
университета
(протокол от 22 июня 2023 г. № 10)

УТВЕРЖДАЮ
Председатель учебно-методического
совета университета
 С.В. Соловьёв
«22» июня 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль) Русский язык и Литература

Квалификация: бакалавр

1. Цели освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» является 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.

Задачи дисциплины (модуля):

- понимание социальной роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и спорта и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-целостного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый стиль жизни, физического самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- обеспечение физической культуры и спорта, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

При освоении данной дисциплины (модуля) учитываются трудовые функции следующего профессионального стандарта:

01.001. Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель) (утв. Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации 18 октября 2013 г.; № 544н; регистрационный номер 30550).

1. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина (модуль) «Физическая культура и спорт» (Б1.Б.15), являясь составной частью профессиональной подготовки обучающегося, включена в основную образовательную программу подготовки бакалавра. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП.

Содержание дисциплины (модуля) определяется Государственными требованиями к обязательному минимуму содержания и уровню подготовки выпускников высших учебных заведений.

Федеральный государственный образовательный стандарт определяет обязательный объем часов дисциплины «Физическая культура и спорт», в том числе объем практических занятий не менее 360 часов. «Физическая культура и спорт» представлена компонентом:

Обязательный, обеспечивающий формирование *базовой физической культуры обучающегося* – развивает высокий уровень готовности (положительная мотивация, знания, умения, навыки и самооценка) к развитию в сфере массовой физической культуры, гармоничное развитие функциональных систем организма, основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) средствами общей физической подготовки.

При освоении данной дисциплины (модуля) учитываются трудовые функции

следующего профессионального стандарта:

01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» (Зарегистрирован в Минюсте России 06.12.2013 N 30550).

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

В результате изучения дисциплины (модуля) обучающийся должен освоить следующие трудовые функции:

Общепедагогическая функция. Обучение (ТФ. – А/01.6).

Трудовые действия:

- разработка и реализация программ учебных дисциплин в рамках основной общеобразовательной программы;
- осуществление профессиональной деятельности в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования;
- участие в разработке и реализации программы развития образовательной организации в целях создания безопасной и комфортной образовательной среды;
- планирование и проведение учебных занятий;
- систематический анализ эффективности учебных занятий и подходов к обучению;
- организация, осуществление контроля и оценки учебных достижений, текущих и итоговых результатов освоения основной образовательной программы обучающимися;
- формирование универсальных учебных действий;
- формирование навыков, связанных с информационно-коммуникационными технологиями (далее – ИКТ);
- формирование мотивации к обучению;
- объективная оценка знаний обучающихся на основе тестирования и других методов контроля в соответствии с реальными учебными возможностями детей.

Воспитательная деятельность (ТФ. – А/02.6).

Трудовые действия:

- регулирование поведения обучающихся для обеспечения безопасной образовательной среды;
- реализация современных, в том числе интерактивных, форм и методов воспитательной работы, используя их как на занятии, так и во внеурочной деятельности;
- постановка воспитательных целей, способствующих развитию обучающихся, независимо от их способностей и характера;
- определение и принятие четких правил поведения обучающимися в соответствии с уставом образовательной организации и правилами внутреннего распорядка образовательной организации;
- проектирование и реализация воспитательных программ;
- реализация воспитательных возможностей различных видов деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.);
- проектирование ситуаций и событий, развивающих эмоционально-ценностную сферу ребенка (культуру переживаний и ценностные ориентации ребенка);
- помощь и поддержка в организации деятельности ученических органов самоуправления;
- создание, поддержание уклада, атмосферы и традиций жизни образовательной организации;

– развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни;

– формирование толерантности и навыков поведения в изменяющейся поликультурной среде;

– использование конструктивных воспитательных усилий родителей (законных представителей) обучающихся, помощь семье в решении вопросов воспитания ребенка.

Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования (ТФ. – В/03.6):

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.п.) 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.

Обучающийся, освоивший программу дисциплины (модуля), должен обладать следующей *общекультурной компетенцией*:

ОК-8- готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.

Планируемые результаты обучения (показатели достижения уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения			
	низкий (допороговый) компетенция не сформирована	пороговый	базовый	продвинутый
Знать: технику выполнения физических упражнений, методику их совершенствования, основные	Не знает технику выполнения физических упражнений, методику их совершенствования, основные	Частично знает технику выполнения физических упражнений, методику их совершенствования	Хорошо знает технику выполнения физических упражнений, методику их совершенствования	Отлично знает технику выполнения физических упражнений, методику их совершенствования

<p>принципы и методы самостоятельной физической тренировки.</p> <p>Уметь: применять в практической деятельности все формы и средства организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий.</p> <p>Владеть: навыками повышения своей физической подготовленности, совершенствовани я спортивного мастерства.</p>	<p>принципы и методы самостоятельной физической тренировки.</p> <p>Не умеет применять в практической деятельности все формы и средства организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий.</p> <p>Не владеет навыками повышения своей физической подготовленности, совершенствовани я спортивного мастерства.</p>	<p>я, основные принципы и методы самостоятельной физической тренировки.</p> <p>Частично умеет применять в практической деятельности все формы и средства организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий.</p> <p>Частично владеет навыками повышения своей физической подготовленности, совершенствовани я спортивного мастерства.</p>	<p>я, основные принципы и методы самостоятельной физической тренировки.</p> <p>Хорошо умеет применять в практической деятельности все формы и средства организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий.</p> <p>Хорошо владеет навыками повышения своей физической подготовленности, совершенствовани я спортивного мастерства.</p>	<p>я, основные принципы и методы самостоятельной физической тренировки.</p> <p>Отлично умеет применять в практической деятельности все формы и средства организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий.</p> <p>Отлично владеет навыками повышения своей физической подготовленности, совершенствовани я спортивного мастерства.</p>
--	--	--	--	--

В результате изучения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

знать:

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

уметь:

- управлять своим физическим здоровьем;
- применять высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии;
- самостоятельно заниматься различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами и применять свои навыки для организации коллективных занятий и соревнований;
- воспитывать индивидуально-психологические и социально-психологические свойства личности;
- применять практические умения и навыки по физической культуре и спорту в производственной деятельности;

владеть:

- технологией мониторинга собственного физического развития, функционального состояния систем организма, физической и психической работоспособности;
- методами формирования индивидуальной здоровьесберегающей жизнедеятельности.

3.1. Матрица соотношения тем/разделов учебной дисциплины (модуля) формируемой в них общекультурной компетенции

Разделы, темы дисциплины (модуля)	Компетенции	
	ОК-8	Общесколичественных компетенций
РАЗДЕЛ 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	+	1
РАЗДЕЛ 2 ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ. 2.1. методико-практический 2.2. учебно-тренировочный	+	1
РАЗДЕЛ 3. КОНТРОЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	+	1

4. Структура и содержание дисциплины(модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетные единицы, 72 ак. часа.

4.1. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

Вид занятий	Количество ак. часов			
	всего	очная форма обучения		заочная форма обучения
		в том числе		
		1 семестр	2 семестр	1 курс
Общая трудоемкость дисциплины	72	36	36	72
Контактная работа обучающихся с преподавателем	36	18	18	18
Аудиторные занятия, в т.ч.	36	18	18	18
практические занятия	36	18	18	18
Методико-практические	18	9	9	9
Учебно-тренировочные	18	9	9	9
Самостоятельная работа, в том числе	36	18	18	50
Подготовка к практическим занятиям	12	6	6	10
Выполнение индивидуальных заданий (реферат)	12	6	6	20
Подготовка к сдаче контрольных нормативов	12	6	6	20
Контроль	-	-	-	4
Вид итогового контроля	зачет	-	зачет	зачет

4.2. Лекции предусмотрены.

4.3. Практические занятия

№ раздела	Наименование занятия	Объем в ак. часах	Формируемые компетенции
1.	Легкая атлетика:	10	ОК - 8

2.	Спортивные игры	6	ОК - 8
3.	Лыжная подготовка:	6	ОК - 8
4.	Акробатика, гимнастика	6	ОК - 8
5.	ОФП: общая физическая подготовка:	6	ОК - 8

4.4. Лабораторные работы не предусмотрены.

4.3. Самостоятельная работа обучающихся

Раздел дисциплины	Вид самостоятельной работы	Объем ак. часов	
		очная форма обучения	заочная форма обучения
Практический раздел	Подготовка к практическим занятиям	12	10
	Выполнение индивидуальных заданий (реферат)	12	20
	Подготовка к сдаче контрольных нормативов	12	20
Итого		36	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 № 1 от «16» сентября 2021 г.).

4.6. Курсовое проектирование не предусмотрено.

4.7. Содержание разделов дисциплины (модуля)

Раздел 1 Теоретический раздел

Базовая физическая культура обучающегося

Физическая культура в системе профессиональной подготовки студентов. Физическая культура как часть общечеловеческой культуры. Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

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 студента: сущность и структура. Спортивные мероприятия как фактор развития спортивной культуры студентов.

Спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная деятельность в вузе

Основы спортивной тренировки студентов в избранных видах спорта: ОФП и СФП. Мотивация к самоопределению, саморазвитию и самосовершенствованию в спортивной

деятельности. Формирования готовности у студентов к участию в соревновательной 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 студента. 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:
 - 1) Волейбол:
 - обучить приемам верхней и нижней передачи мяча;
 - обучить нападающему удару, блоку в волейболе;
 - подачам мяча.
 - 2) Баскетбол:
 - стойки, перемещения, остановки, передачи;
 - ведение мяча правой и левой рукой;
 - броски одной, двумя руками с места, с хода.
 - 3) Футбол:
 - обучить передвижениям с мячом;
 - обучить технике приема передачи (пас);
 - обучить технике удара по мячу и воротам;
 - обучить технике приема мяча.
 - 4) настольный теннис
 - обучение (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 безшажному ходу;
 - обучить подъему способами: «елочка», «полуелочка», «скользящим шагом»;
 - обучить технике спусков на лыжах;
 - прохождение дистанций на выносливость (3-5 км).

4. ОФП: общая физическая подготовка:
 - упражнения с гантелями;

- упражнения на тренажерах;
- упражнения в парах;
- упражнения со скакалками;
- упражнения на гимнастической стенке.

5. Акробатика, гимнастика

- кувырки;
- стойки;
- равновесия;

6. Профессионально-прикладная физическая подготовка:

- научить способам плавания (кроль, брасс);
- уметь выполнять вводную гимнастику;
- физкультминутки;
- физкультурные паузы.

Раздел 3. Контрольный раздел

Сдача контрольных нормативов, по физической подготовке.

5. Образовательные технологии

При изучении дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» используются инновационные образовательные технологии на основе интеграции компетентного 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.

6. Оценочные средства дисциплины (модуля)

6.1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине (модулю)

Физическая культура и спорт

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Оценочное средство	
			наименование	кол-во
1	Теоретический раздел	ОК - 8	Вопросы для зачета Темы рефератов	43 5
2	Практический раздел	ОК - 8	Выполнение контрольных нормативов	

6.2. Перечень вопросов для зачета

1. Способы поддержания уровня физической подготовки для обеспечения полноценной деятельности – ОК-8
2. Физическая культура. Физическая культура личности – ОК-8.
3. Компоненты физической культуры – ОК-8.
4. Психофизическая подготовка – ОК-8.
5. Функциональная подготовленность - ОК-8
6. Двигательные умения и навыки - ОК-8
7. Организм человека как биологическая система, ее характерные особенности - ОК-8
8. Понятие об органе и системе органов человека - ОК-8

9. Физиологические системы организма человека - ОК-8
10. Внешняя среда, ее влияние на организм человека -ОК-8
11. Характеристика умственного и физического труда человека, их взаимосвязь - ОК-8
12. Утомление при умственной и физической деятельности. Восстановление умственной и физической работоспособности человека - ОК-8
13. Биологические ритмы человека, их влияние на жизнедеятельность - ОК-8
14. Средства физической культуры. Физиологическая классификация физических упражнений - ОК-8
15. Характеристика изменений пульса и кровяного давления при мышечной деятельности. Гравитационный шок - ОК-8
16. Понятие «здоровье», его содержание - ОК-8
17. Образ жизни и его влияние на здоровье. Составляющие здорового образа жизни.
18. Влияние наследственности и окружающей среды на здоровье - ОК-8
19. Самооценка собственного здоровья. Ориентация на здоровый образ жизни.ОК-8
20. Режим труда и отдыха как составляющая здорового образа жизни - ОК-8
21. Гигиенические основы закаливания - ОК-8
22. Двигательная активность – важнейшее условие здорового образа жизни. Гиподинамия и гипокинезия - ОК-8
23. Объективные и субъективные факторы процесса обучения - ОК-8
24. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния в период напряженной умственной работы -,ОК-8
25. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного дня - ОК-8
26. Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость),.ОК-8
27. Методические принципы физического воспитания -,ОК-8
28. Методы физического воспитания - ОК-8
29. Средства физического воспитания - ОК-8
30. Общая физическая подготовка. Ее цели и задачи -,ОК-8
31. Понятие о мышечной релаксации, ее значение - ОК-8
32. Формы занятий физическими упражнениями - ОК-8
33. Структура учебно-тренировочного занятия - ОК-8
34. Характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих отдельные физические качества - ОК-8
35. Виды спорта комплексного воздействия - ОК-8
36. Цели и задачи спортивной подготовки в избранном виде спорта - ОК-8
37. Диагностика и самодиагностика организма. Виды диагностики, ее цели и задачи.
38. Врачебный контроль, его содержание и периодичность - ОК-8
39. Самоконтроль (цели, задачи, методы) - ОК-8
40. Субъективные и объективные показатели самоконтроля - ОК-8
41. Профилактика травматизма - ОК-8
42. Производственная физическая культура, ее цели и задачи - ОК-8
43. Физическая культура и спорт в свободное время - ОК-8

6.2.1. Контрольные нормативы

1. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ПО КУРСАМ

(женщины)

№№		Оценка в очках
----	--	----------------

		I курс				
		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				
		II-III курсы				
		5	4	3	2	1
1	Бег 100 м, с	16,6	16,4	17,0	17,8	18,6
2	Бег – 3000 м, мин	10,45	10,55	11,25	11,45	12,00
3	Лыжи 3 км, мин	18,00	18,30	19,30	20,00	21,00
4	Прыжки с места, см	190	180	168	160	150
5	Прыжки с разбега, см	365	350	325	310	300
6	Подтягивание н/п, кол-во	14	12	10	8	6
7	Поднимание туловища, кол-во	60	50	40	30	20
8	Метание гранаты, м	22	20	18	16	14
9	Теория физического воспитания по пройденному материалу	в/б, б/б, л/атлетика, лыжи, основы спортивной теории				

2. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ПО КУРСАМ

(мужчины)

№№	I курс	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1	Бег 100 м, с	13,6	13,8	14,2	14,6	15,0
2	Бег – 3000 м, мин	12,35	12,45	13,00	13,30	13,50
3	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				
		II-III курсы				
		5	4	3	2	1
1	Бег 100 м, с	13,4	13,6	14,0	14,4	14,8
2	Бег – 3000 м, мин	12,30	12,40	12,55	13,20	13,40

3	Лыжи 5 км, мин	23,50	25,00	26,25	27,45	28,30
4	Прыжки с места, см	250	240	230	220	200
5	Прыжки с разбега, см	480	450	430	410	390
6	Подтягивание, кол-во	15	12	10	8	6
7	Поднос ног, кол-во	12	10	8	6	4
8	Толкание ядра (7 кг), см	750	700	650	600	550
9	Теория физического воспитания по пройденному материалу	в/б, б/б, л/атлетика, лыжи, основы спортивной теории				

3. КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ПО ВИДАМ СПОРТА

Обязательные контрольные тесты по лёгкой атлетике

юноши						
№	Контрольные упражнения	Результат - оценки				
		5	4	3	2	1
1	Бег на дистанции 3 км	12.30	12.45	13.00	13.15	13.30
2	Бег на дистанции 100 м	13.4	13.8	14.0	14.15	14.3
3	Прыжки с места	2.50	2.40	2.30	2.20	2.00
4	Прыжки с разбега	4.80	4.50	4.40	4.10	4.00
5	Толкание ядра (7 кг)	7.50	7.00	6.50	6.00	5.50
девушки						
1	Бег на дистанции 100 м	16.0	16.4	17.0	17.8	18.6
2	Бег на дистанции 2000 м	10.45	10.55	11.25	11.45	12.00
3	Прыжки в длину с разбега	3.65	3.55	3.25	3.10	3.00
4	Прыжки с места	190	180	170	160	150
5	Метание гранаты	22	20	18	16	14

Обязательные контрольные тесты по волейболу

№	Контрольные упражнения	Оценка (баллы)									
		мужчины					женщины				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Передача мяча сверху двумя руками, 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
---	--	----	-------	-------	-------	-------	----	-------	-------	-------	-------

Обязательные 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 30 см на высоте 1,5 м. расстояние 2,5 м, количество передач за 30 с	18	17-13	12-8	7-5	4-2	11	10	9	8	7	
Специальная физическая подготовка: челночный бег, сек.	25	25,1-25,9	26-26,4	26,5-26,9	27,0-27,9	32,0-32,4	32,5-32,9	33,0-33,4	33,5-33,9	34,0-34,9	

Обязательные контрольные тесты по футболу (мини-футболу)

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

Обязательные контрольные тесты по 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

6.3. Шкала оценочных средств

Уровни освоения компетенций	Критерии оценивания	Оценочные средства (кол-во баллов)
Продвинутый (75 -100 баллов) зачтено	<p>Знает - полное знание учебного материала из разных разделов дисциплины с раскрытием сущности и области применения физической культуры студента и пониманием их интегрирующей роли в процессе формирования здоровьесбережения будущих специалистов; основы формирования базовой, спортивной, оздоровительной, профессионально-прикладной.</p> <p>Умеет переносить предметные знания по теории и методике физического воспитания на другие предметные области в процессе профессиональной подготовки, управлять своим физическим здоровьем и применять</p>	<p>Посещение занятий 30-40 баллов</p> <p>Сдача контрольных нормативов 30-40 баллов</p> <p>Вопросы к зачету или реферат 15-20 баллов</p>

	<p>высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии, применять свои навыки для организации коллективных занятий и соревнований.</p> <p>Владеет способностью к самоопределению, саморазвитию и самосовершенствованию в выборе средств и методов оздоровительных и спортивных технологий; высоким уровнем готовности к развитию в сфере физической культуры (мотивация, знания, умения, навыки и самооценка достижений)</p>	
<p>Базовый (50 -74 балла) – зачтено</p>	<p>знает основные теоретические разделы дисциплины, ориентируется в понятиях по изучаемому предмету</p> <p>умеет управлять и поддерживать свое физическое здоровье, применять практические умения и навыки по физической культуре в экстремальных ситуациях производственной деятельности.</p> <p>владеет способностью к самоопределению в выборе методов спортивных технологий, поддержанием собственного физического развития.</p>	<p>Посещение занятий 25-30 баллов</p> <p>Сдача контрольных нормативов 25-30 баллов</p> <p>Вопросы к зачету или реферат 10-14 баллов</p>
<p>Пороговый (35 - 49 баллов) – зачтено</p>	<p>Знает -поверхностное знание изучаемого предмета</p> <p>Умеет применять практические умения и навыки по физической культуре в экстремальных ситуациях производственной деятельности</p> <p>Владеет средним уровнем готовности к развитию в сфере физической культуре</p>	<p>Посещение занятий 20-25 баллов</p> <p>Сдача контрольных нормативов 20-25 баллов</p> <p>Вопросы к зачету или реферат 5-10 баллов</p>
<p>Низкий (допороговый) (компетенция не сформирована) (менее 35 баллов) – «не зачтено</p>	<p>Знает - слабое владение терминологией, приблизительное представление о предмете.</p> <p>Умеет – низкое качество умений и навыков по физической культуре и не способность применять их в производственной деятельности</p> <p>Владеет низким уровнем готовности к развитию в сфере физической культуре</p>	<p>Посещение занятий 20 и ниже баллов</p> <p>Сдача контрольных нормативов 20 и ниже баллов</p> <p>Вопросы к зачету или реферат 0-5 баллов</p>

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

(модуля)».

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

7.1. Основная учебная литература

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

7.2. Дополнительная учебная литература

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

7.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

- Официальный сайт Министерства просвещения Российской Федерации (<https://edu.gov.ru/>);
- Официальный сайт Министерства науки и высшего образования Российской Федерации (<https://minobrnauki.gov.ru/>);
- Сайт Управления образования и науки Тамбовской области (<http://obraz.tmbreg.ru/>);
- Официальный сайт Российской государственной библиотеки (<http://www.rsl.ru/>);
- Сайт «Всем кто учится». Электронные учебники (<http://www.alleng.ru/>);
- Основной сайт по Электронным образовательным ресурсам (<http://eor-np.ru/>);
- Официальный образовательный портал «Учеба» (www.ucheba.com) –
- Официальный сайт издательского дома «Первое сентября» (<http://www.rus.1september.ru/>)

7.4 Методические указания по освоению дисциплины(модуля)

1. Шевякова С.А.. Методические указания для обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт». – Мичуринск, 2018.

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-библиотечная системы и базы данных

1. ООО «ЭБС ЛАНЬ» (<https://e.lanbook.ru/>) (договор на оказание услуг от 10.03.2020 № ЭБ СУ 437/20/25 (Сетевая электронная библиотека)
2. Электронно-библиотечная система издательства «Лань» (<https://e.lanbook.ru/>) (договор на оказание услуг по предоставлению доступа к электронным изданиям ООО «Издательство Лань» от 03.04.2023 № 1)
3. Электронно-библиотечная система издательства «Лань» (<https://e.lanbook.ru/>) (договор на оказание услуг по предоставлению доступа к электронным изданиям ООО «Издательство Лань» от 06.04.2023 № 2)
4. 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 07.04.2023 № б/н)
5. Электронно-библиотечная система «AgriLib» ФГБОУ ВО РГАЗУ (<http://ebs.rgazu.ru/>) (дополнительное соглашение на предоставление доступа от 13.04.2023 № б/н к Лицензионному договору от 04.07.2013 № 27)
6. 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 04.04.2023 № 2702/бп22)
7. ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» (<https://urait.ru/>) (договор на оказание услуг по предоставлению доступа к образовательной платформе ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» от 06.04.2023 № 6)
8. Электронно-библиотечная система «Вернадский» (<https://vernadsky-lib.ru/>) (договор на безвозмездное использование произведений от 26.03.2020 № 14/20/25)
9. 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)
10. Соглашение о сотрудничестве по оказанию библиотечно-информационных и социокультурных услуг пользователям университета из числа инвалидов по зрению, слабовидящих, инвалидов других категорий с ограниченным доступом к информации, лиц, имеющих трудности с чтением плоскочечатного текста ТОГБУК «Тамбовская областная универсальная научная библиотека им. А.С. Пушкина» (<https://www.tambovlib.ru/>) (соглашение о сотрудничестве от 16.09.2021 № б/н)

7.5.2. Информационные справочные системы

1. Справочная правовая система КонсультантПлюс (договор поставки и сопровождения экземпляров систем КонсультантПлюс от 03.02.2023 № 11481 /13900/ЭС)
2. Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ» (договор на услуги по сопровождению от 22.12.2022 № 194-01/2023)

7.5.3. Современные профессиональные базы данных

1. База данных нормативно-правовых актов информационно-образовательной программы «Росметод» (договор от 11.07.2022 № 530/2022)
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/>)

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

– Портал Департамента физической культуры и спорта г. Москвы www.mosSPORT.ru

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

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

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

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

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

№	Наименование	Разработчик ПО (правообладатель)	Доступность (лицензионное, свободно распространяемое)	Ссылка на Единый реестр российских программ для ЭВМ и БД (при наличии)	Реквизиты подтверждающего документа (при наличии)
1	Microsoft Windows, Office Professional	Microsoft Corporation	Лицензионное	-	Лицензия от 04.06.2015 № 65291651 срок действия: бессрочно
2	Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса	АО «Лаборатория Касперского» (Россия)	Лицензионное	https://reestr.digital.gov.ru/reestr/366574/?sphrase_id=415165	Сублицензионный договор с ООО «Софттекс» от 06.07.2022 № б/н, срок действия: с 22.11.2022

					по 22.11.2023
3	МойОфисСтандартный - 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 № 03641000008 19000012 срок действия: бессрочно
4	Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат ВУЗ» (https://docs.antiplagius.ru)	АО «Антиплагиат» (Россия)	Лицензионное	https://reestr.digital.gov.ru/reestr/303350/?sphrase_id=2698186	Лицензионный договор с АО «Антиплагиат» от 17.04.2023 № 6627, срок действия: с 17.04.2023 по 16.04.2024
5	AcrobatReader - просмотр документов PDF, DjVU	AdobeSystems	Свободно распространяемое	-	-
6	FoxitReader - просмотр документов PDF, DjVU	FoxitCorporation	Свободно распространяемое	-	-

7.5.5. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

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

7.5.6. Цифровые инструменты, применяемые в образовательном процессе

1. LMS-платформа Moodle
2. Виртуальная доска Миро: miro.com
3. Виртуальная доска SBoard <https://sboard.online>
4. Виртуальная доска Padlet: <https://ru.padlet.com>
5. Облачные сервисы: Яндекс.Диск, Облако Mail.ru
6. Сервисы опросов: Яндекс Формы, MyQuiz
7. Сервисы видеосвязи: Яндекс телемост, Webinar.ru
8. 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	Выполнение индивидуальных заданий	ОК-8
2.	Нейротехнологии и искусственный интеллект	Выполнение индивидуальных заданий	ОК-8
3.	Технологии беспроводной связи	Практические занятия	ОК-8

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

Учебные занятия проводятся в закрепленных за кафедрой физического воспитания аудиториях, а также 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)	Спортивный зал (г. Мичуринск, ул. Советская, дом № 274, 10/№8)
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/ LCDFalconEYE 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. Доскаклассная 3 ств. (инв. № 41013601046) 7. КомпьютерE2200/1024/250/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	Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (г. Мичуринск, ул. Советская, дом 274, 10/34)
Помещение для самостоятельной работы (г. Мичуринск, ул. Интернациональная, д.101 - 1/210)	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. №	Помещение для самостоятельной работы (г. Мичуринск, ул. Интернациональная, д.101 - 1/210)

	<p>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 класная+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 MitaTASKalfa 180 (инв. № 21013400369) Компьютерная техника подключена в сети «Интернет» и обеспечена доступом к ЭИОС университета.</p>	
<p>Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования (г. Мичуринск, ул. Советская, дом № 274, 10/14)</p>	<p>1. Стенд р. 130x140 (инв. № 41013601439, 41013601440) 2. ДП 50 рад метр рентгенометр (инв. № 41013401399) 3. Диапроектор «Лети-60м» (инв. № 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>	<p>Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования (г. Мичуринск, ул. Советская, дом № 274, 10/14)</p>

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (уровень бакалавриата), утвержденным приказом № 91 от 9 февраля 2016 года.

Авторы: старшие преподаватели кафедры физического воспитания:

Шевякова С.А.

Захарова С.В.

Мироненко В.И.

Хабаров С.А.

ассистент кафедры физического воспитания

Бирева А.М.

Рецензент: заведующий кафедрой педагогики и психологии, кандидат психологических наук, доцент

Корепанова Е.В.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания
протокол № 2 от «02» апреля 2018 г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии Социально-педагогического института Мичуринского ГАУ
протокол № 8 от «09» апреля 2018 г.

Программа утверждена решением учебно-методического совета университета
протокол № 10 от «26» апреля 2018 года

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 «02» июня 2020 года.

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

протокол № 10 от «08» 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 № 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 «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.