

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)**

### **ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА 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 элективной дисциплины физическая культура и спорт является формирование физической культуры обучающихся, способности методически обоснованно и целенаправленно использовать разнообразные средства, методы и организационные формы физической культуры и спорта, позволяющие обучающимся сформировать индивидуальную здоровьесберегающую жизнедеятельность, необходимую для профессионально-личностного становления.

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).

## **2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы**

Элективная дисциплина физическая культура и спорт (Б1.В.38) относится к вариативной части Блока 1. Дисциплины (модули) и является обязательной.

Для освоения дисциплины (модуля) обучающиеся используют знания, умения, навыки, сформированные в ходе изучения дисциплин «Физическая культура и спорт», «Возрастная анатомия, физиология и гигиена».

Освоение элективной дисциплины физическая культура и спорт является необходимой основой для последующего изучения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности».

## **3. Планируемые результаты обучения по элективной 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 следующими компетенциями:

*общекультурной компетенцией:*

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

*профессиональной компетенцией:*

ПК-2 – способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики.

Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения			
	низкий (допороговый) компетенция не сформирована	пороговый	базовый	продвинутый
<p><u>ОК-8</u> Знать: технику выполнения физических упражнений, методику их совершенствования, основные принципы и методы самостоятельной физической тренировки. Уметь: применять в практической деятельности все формы и средства организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий Владеть: навыками повышения своей физической подготовленности, совершенствования спортивного мастерства.</p>	<p>Не знает технику выполнения физических упражнений, методику их совершенствования, основные принципы и методы самостоятельной физической тренировки.  Не умеет применять в практической деятельности все формы и средства организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий.  Не владеет навыками повышения своей физической подготовленности, совершенствования спортивного мастерства.</p>	<p>Частично знает технику выполнения физических упражнений, методику их совершенствования, основные принципы и методы самостоятельной физической тренировки.  Частично умеет применять в практической деятельности все формы и средства организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий.  Частично владеет навыками повышения своей физической подготовленности, совершенствования спортивного мастерства.</p>	<p>Хорошо знает технику выполнения физических упражнений, методику их совершенствования, основные принципы и методы самостоятельной физической тренировки  Хорошо умеет применять в практической деятельности все формы и средства организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий.  Хорошо владеет навыками повышения своей физической подготовленности, совершенствования спортивного мастерства.</p>	<p>Отлично знает технику выполнения физических упражнений, методику их совершенствования, основные принципы и методы самостоятельной физической тренировки.  Отлично умеет применять в практической деятельности все формы и средства организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий.  Отлично владеет навыками повышения своей физической подготовленности, совершенствования спортивного мастерства.</p>
<u>ПК-2</u>				

<p>Знать: типологии электронных образовательных ресурсов; информационные и коммуникационные технологии, принятые образованием; педагогические технологии, эффективные в виртуальном пространстве, методические и технологические приемы проведения диагностики.</p> <p>Уметь: осуществлять поиск, хранение, обработку и предоставление информации, ориентированной на решение педагогических задач, пользоваться современными средствами сбора и анализа информации.</p> <p>Владеть: способами совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационно-методической и технологией проведения диагностического анализа.</p>	<p>Не знает типологии электронных образовательных ресурсов; информационные и коммуникационные технологии, принятые образованием; педагогические технологии, эффективные в виртуальном пространстве, методические и технологические приемы проведения диагностики.</p> <p>Не умеет осуществлять поиск, хранение, обработку и предоставление информации, ориентированной на решение педагогических задач, пользоваться современными средствами сбора и анализа информации.</p> <p>Не владеет способами совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационно-методической и технологией проведения диагностического анализа.</p>	<p>Слабо знает типологии электронных образовательных ресурсов; информационные и коммуникационные технологии, принятые образованием; педагогические технологии, эффективные в виртуальном пространстве, методические и технологические приемы проведения диагностики.</p> <p>Слабо умеет осуществлять поиск, хранение, обработку и предоставление информации, ориентированной на решение педагогических задач, пользоваться современными средствами сбора и анализа информации.</p> <p>Частично владеет способами совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационно-методической и технологией проведения диагностического анализа.</p>	<p>Хорошо знает типологии электронных образовательных ресурсов; информационные и коммуникационные технологии, принятые образованием; педагогические технологии, эффективные в виртуальном пространстве, методические и технологические приемы проведения диагностики.</p> <p>Хорошо умеет осуществлять поиск, хранение, обработку и предоставление информации, ориентированной на решение педагогических задач, пользоваться современными средствами сбора и анализа информации.</p> <p>Владеет на базовом уровне способами совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационной среды, методикой и технологией проведения диагностического анализа.</p>	<p>Отлично знает типологии электронных образовательных ресурсов; информационные и коммуникационные технологии, принятые образованием; педагогические технологии, эффективные в виртуальном пространстве, методические и технологические приемы проведения диагностики.</p> <p>Отлично умеет осуществлять поиск, хранение, обработку и предоставление информации, ориентированной на решение педагогических задач, пользоваться современными средствами сбора и анализа информации.</p> <p>Свободно владеет способами совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационной среды, методикой и технологией проведения диагностического анализа.</p>
--	--	--	--	---

В результате изучения элективной дисциплины (модуля) физическая культура и спорт 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;
- методы и технологии обучения и диагностики; информационные и коммуникационные технологии, принятые образованием; педагогические технологии, эффективные в виртуальном пространстве;

*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;
- пользоваться современными методами и технологиями обучения и диагностики;

*владеть:*

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

### **3.1. Матрица соотнесения тем/разделов учебной дисциплины (модуля) и формируемой в них общекультурной и профессиональной компетенций**

Разделы, темы дисциплины (модуля)	Компетенции		
	ОК-8	ПК-2	Общее количество компетенций
Раздел 1. Теоретический раздел			
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.	+	+	1
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.	+	+	1
Тема 3. Основы ЗОЖ обучающегося. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.	+	+	1
Тема 4 Спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная деятельность в вузе	+	+	1
Тема 5. Рекреационная физическая культура обучающегося	+	+	1

Раздел 2. Практический раздел			
2.1. Методико-практический подраздел			
Тема 1. Основы техники безопасности на занятиях различными видами спорта.	+	+	1
Тема 2. Показатели и критерии оценки физического развития, функциональной и физической подготовленности.	+	+	1
Тема 3. Врачебный и педагогический контроль в системе физической культуры и спорта	+	+	1
Тема 4. Первая помощь.	+	+	1
Тема 5. Показания и противопоказания к занятиям.	+	+	1
Тема 6. Развитие студенческого спорта высших достижений, массового спорта.	+	+	1
2.2 Учебно-тренировочный подраздел			
Лёгкая атлетика:			
- бег на короткие дистанции (30м, 100м, 200м, 400м);	+	+	1
- бег на средние дистанции (800м, 1000м, 2000м, 3000м);	+	+	1
- эстафетный бег (4*100м);	+	+	1
- бег по пересеченной местности;	+	+	1
- прыжок в длину с разбега;	+	+	1
- прыжок в длину с места;	+	+	1
- метание гранаты;	+	+	1
- толкание ядра.	+	+	1
Спортивные игры			
Волейбол:			
- обучить приемам верхней и нижней передачи мяча;	+	+	1
- обучить нападающему удару, блоку в волейболе;	+	+	1
- обучить подачам мяча.	+	+	1
Баскетбол:			
- стойки, перемещения, остановки, передачи;	+	+	1
- ведение мяча правой и левой рукой;	+	+	1
- броски одной, двумя руками с места, с хода.	+	+	1
Футбол:			
- обучить передвижениям с мячом;	+	+	1
- обучить технике приема передачи (пас);	+	+	1
- обучить технике удара по мячу и воротам;	+	+	1
- обучить технике приема мяча.	+	+	1
Настольный теннис			
- обучение (совершенствование) индивидуальным техническим приемам игры, исходным положениям (стойки), способам держания ракетки, передвижениям; стратегии и тактика в индивидуальной и парной игре;	+	+	1
- правила участия в соревнованиях.	+	+	1
Лыжная подготовка			
- обучить попеременному двухшажному ходу;	+	+	1
- обучить одновременному безшажному ходу;	+	+	1
- обучить подъему способами: «елочка»;	+	+	1

«полуелочка», «скользящим шагом»;			
- обучить технике спусков на лыжах;	+	+	1
- прохождение дистанций на выносливость.	+	+	1
Акробатика, гимнастика			
- кувырки;	+	+	1
- стойки;	+	+	1
- равновесия.	+	+	1
Общая физическая подготовка (ОФП):			
- упражнения с гантелями;	+	+	1
- упражнения на тренажерах;	+	+	1
- упражнения в парах;	+	+	1
- упражнения со скакалками;			
- упражнения на гимнастической стенке.	+	+	1
<b>2.3. Контрольный подраздел</b>			
Врачебно-педагогический контроль.	+	+	1
Промежуточная аттестация по пройденному материалу.	+	+	1
Зачётное тестирование.	+	+	1
Реферат.	+	+	1

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 328 ак. часов.

##### **4.1. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы**

Вид занятий	Всего часов	Количество часов						по заочной форме обучения
		по очной форме обучения						
		1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	1 курс
Общая трудоемкость дисциплины	328	36	68	56	56	56	56	328
Контактная работа обучающихся с преподавателем	328	36	68	56	56	56	56	4
Аудиторные занятия, в т.ч.	328	36	68	56	56	56	56	4
Учебно-тренировочные	290	30	60	50	50	50	50	4
Методико-практические	38	6	8	6	6	6	6	
Самостоятельная работа								320
Утренняя гигиеническая гимнастика.								80
Физические упражнения в течение дня.								140

Самостоятельные тренировочные занятия.								100
Контроль								4
Вид итогового контроля	зачет							

#### 4.2. Лекции не предусмотрены.

#### 4.3. Практические занятия

№ раздела	Наименование занятия	Объем в академических часах		Формируемые компетенции
		очная форма обучения	заочная форма обучения	
1.	Легкая атлетика	90	4	ОК-8, ПК-2
	- бег на короткие дистанции (30м, 100м, 200м, 400м);	12		ОК-8, ПК-2
	- бег на средние дистанции (800м, 1000м, 2000м, 3000м);	18		ОК-8, ПК-2
	- эстафетный бег (4*100м);	6		ОК-8, ПК-2
	- бег по пересеченной местности;	30		ОК-8, ПК-2
	- прыжок в длину с разбега;	10		ОК-8, ПК-2
	- прыжок в длину с места;	6		ОК-8, ПК-2
	- метание гранаты; толкание ядра.	8		ОК-8, ПК-2
2.	Спортивные игры	80		ОК-8, ПК-2
	Волейбол: - обучить приемам верхней и нижней передачи мяча;	20		ОК-8, ПК-2
	- обучить нападающему удару, блоку в волейболе;			ОК-8, ПК-2
	- обучить подачам мяча.			ОК-8, ПК-2
	Баскетбол: - стойки, перемещения, остановки, передачи;	20		ОК-8, ПК-2
	- ведение мяча правой и левой рукой;			ОК-8, ПК-2
	- броски одной, двумя руками с места, с хода.			ОК-8, ПК-2

	<p>Футбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучить передвижениям с мячом;</li> <li>- обучить технике приема передачи (пас);</li> <li>- обучить технике удара по мячу и воротам;</li> <li>- обучить технике приема мяча.</li> </ul> <p>Настольный теннис</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучить (совершенствование) индивидуальным техническим приемам игры, исходным положениям (стойки), способам держания ракетки, передвижениям; стратегии и тактика в индивидуальной и парной игре;</li> <li>- правила участия в соревнованиях</li> </ul>	20		ОК-8, ПК-2
		20		
3.	Лыжная подготовка	20		ОК-8, ПК-2
	- обучить попеременному двухшажному ходу;	5		ОК-8, ПК-2
	- обучить одновременному бесшажному ходу;	5		ОК-8, ПК-2
	- обучить подъему способами: «елочка», «полуелочка», «скользящим шагом»;	5		ОК-8, ПК-2
	- обучить технике спусков на лыжах; - прохождение дистанций на выносливость	5		ОК-8, ПК-2
4.	Акробатика, гимнастика	20		ОК-8, ПК-2
	- кувырки; - стойки; - равновесия			
5.	Общая физическая подготовка (ОФП)	80		ОК-8, ПК-2
	- упражнения с гантелями;	10		ОК-8, ПК-2
	- упражнения на тренажерах;	40		ОК-8, ПК-2
	- упражнения в парах;	10		ОК-8, ПК-2

	- упражнения со скакалками;	10		ОК-8, ПК-2
	- упражнения на гимнастической стенке	10		ОК-8, ПК-2

#### 4.4. Лабораторные работы не предусмотрены.

#### 4.5. Самостоятельная работа обучающихся

Раздел дисциплины (модуля)	Вид самостоятельной работы	Объём в ак. часах (заочная форма обучения) 1 курс
Практический раздел	Утренняя гигиеническая гимнастика.	80
	Физические упражнения в течении дня.	140
	Самостоятельные тренировочные занятия в свободное время.	80
	Написание контрольной работы	20
Итого		320

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

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.

а) Физическая культура и спорт как социальные феномены.

Физическая культура - часть общечеловеческой культуры. Спорт - явление культурной жизни. Компоненты физической культуры.

б) Физическая культура в структуре профессионального образования.

Физическая культура обучающегося. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья обучающихся, их физического и спортивного совершенствования.

в) Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.

Гуманитарная значимость физической культуры. Ценностные ориентации и отношение обучающихся к физической культуре.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.

а) Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма. Функциональные системы организма.

б) Внешняя среда и её воздействие на организм и жизнедеятельность человека.

Внешняя среда. Природные социально-экологические факторы и их влияние на организм.

в) Утомление при физической и умственной работе

Тема 3. Основы ЗОЖ обучающегося. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.

- а) Понятие «здоровье», его содержание и критерии
- б) Образ жизни обучающихся и его влияние на здоровье.
- в) ЗОЖ обучающегося.
- г) Влияние окружающей среды на здоровье.
- д) Содержательные характеристики составляющих ЗОЖ.

Тема 4. 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. Формирование готовности у обучающихся к участию в соревновательной деятельности.

Тема 5. 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

### 2.1. Методико-практический подраздел

Тема 1. Основы техники безопасности на занятиях различными видами спорта.

Тема 2. Показатели и критерии оценки физического развития, функциональной и физической подготовленности.

Тема 3. Врачебный и педагогический контроль в системе физической культуры и спорта.

Тема 4. Первая помощь.

Тема 5. Показания и противопоказания к занятиям.

Тема 6. Развитие студенческого спорта высших достижений, массового спорта.

### 2.2. Учебно-тренировочный подраздел

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:

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 (совершенствованию) 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

Врачебно-педагогический контроль (проводится в форме текущих обследований в определённое время, по намеченным заранее тестам и показателям).

Промежуточная аттестация по пройденному материалу (проводится после прохождения учебного раздела в форме сдачи контрольных тестов).

Зачётное тестирование (проводится в конце каждого семестра в форме сдачи контрольных зачетных нормативов).

Реферат (выполняется обучающимися, которые в силу своих физических возможностей (или иных причин) не могут сдать зачётные нормативы).

## 5. Образовательные технологии

При изучении элективной дисциплины (модуля) 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.

## 6. Оценочные средства дисциплины (модуля)

### 6.1. Паспорт фонда оценочных средств по элективной дисциплине физическая культура и спорт

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины (модуля)	Код контролируемой компетенции	Оценочное средство
			наименование
<i>Раздел 1. Теоретический раздел</i>			
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.	ОК-8, ПК-2	Собеседование Темы рефератов
2.	Социально-биологические основы физической культуры..	ОК-8, ПК-2	Собеседование Темы рефератов

3.	Основы ЗОЖ обучающегося. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.	ОК-8, ПК-2	Собеседование Темы рефератов
4.	Спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная деятельность в вузе.	ОК-8, ПК-2	Собеседование Темы рефератов
5.	Рекреационная физическая культура обучающегося	ОК-8, ПК-2	Собеседование Темы рефератов
<i>Раздел 2. Практический раздел</i>			
Методико-практический подраздел			
1	Основы техники безопасности на занятиях различными видами спорта.	ОК-8, ПК-2	Собеседование Темы рефератов
2	Показатели и критерии оценки физического развития, функциональной и физической подготовленности.	ОК-8, ПК-2	Собеседование Темы рефератов
3	Врачебный и педагогический контроль в системе физической культуры и спорта.	ОК-8, ПК-2	Собеседование Темы рефератов
4	Первая помощь.	ОК-8, ПК-2	Собеседование Темы рефератов
5.	Показания и противопоказания к занятиям.	ОК-8, ПК-2	Собеседование Темы рефератов
6.	Развитие студенческого спорта высших достижений, массового спорта.	ОК-8, ПК-2	Собеседование Темы рефератов
Учебно-тренировочный подраздел			
1	Лёгкая 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.	ОК-8, ПК-2	Контрольные нормативы
2	Спортивные игры: Волейбол: - обучить приемам верхней и нижней передачи мяча; - обучить нападающему удару, блоку в волейболе; - обучить подачам мяча. Баскетбол:	ОК-8, ПК-2	Контрольные нормативы

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- стойки, перемещения, остановки, передачи;</li> <li>- ведение мяча правой и левой рукой;</li> <li>- броски одной, двумя руками с места, с хода.</li> </ul> <p>Футбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучить передвижениям с мячом;</li> <li>- обучить технике приема передачи (пас);</li> <li>- обучить технике удара по мячу и воротам;</li> <li>- обучить технике приема мяча.</li> </ul> <p>Настольный теннис</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучить (совершенствование) индивидуальным техническим приемам игры, исходным положениям (стойки), способам держания ракетки, передвижениям; стратегии и тактика в индивидуальной и парной игре;</li> <li>- правила участия в соревнованиях</li> </ul>		
3	<p>Лыжная подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучить попеременному двухшажному ходу;</li> <li>- обучить одновременному бесшажному ходу;</li> <li>- обучить подъему способами: «елочка», «полуелочка», «скользящим шагом»;</li> <li>- обучить технике спусков на лыжах;</li> <li>- прохождение дистанций на выносливость</li> </ul>	ОК-8, ПК-2	Контрольные нормативы
4	<p>Акробатика, гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- кувырки;</li> <li>- стойки;</li> <li>- равновесия.</li> </ul>	ОК-8, ПК-2	Контрольные нормативы
5	<p>Общая физическая подготовка (ОФП):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения с гантелями;</li> <li>- упражнения на тренажерах;</li> <li>- упражнения в парах;</li> <li>- упражнения со скакалками;</li> <li>- упражнения на гимнастической стенке</li> </ul>	ОК-8, ПК-2	Контрольные нормативы
<i>Раздел 3. Контрольный раздел</i>			
1	Врачебно-педагогический контроль.	ОК-8, ПК-2	Контрольные нормативы

2	Промежуточная аттестация по пройденному материалу.	ОК-8, ПК-2	Контрольные нормативы
3	Зачётное тестирование.	ОК-8, ПК-2	Контрольные нормативы
4	Реферат.	ОК-8, ПК-2	Собеседование Темы рефератов

## 6.2. Контрольные нормативы

### 1. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО КУРСАМ (женщины)

№№	I курс	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				
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 ОБУЧАЮЩИХСЯ 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	14.1	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	11.2	11.4	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»
1.	Штрафные броски из десяти (кол-во попаданий)	7	6	5	4	3	6	5	4	3	2
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					
3.	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
4.	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 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

### Обязательные контрольные тесты по настольному теннису

№	Контрольные упражнения	Оценка (баллы)									
		юноши					девушки				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Поддача 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</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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 специалистов;</li> <li>- основы формирования базовой, спортивной, оздоровительной, профессионально-прикладной культуры личности.</li> </ul> <p>умеет</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- переносить предметные знания по теории и методике физического воспитания на другие предметные области в процессе профессиональной</li> </ul>	<p>Собеседование, контрольная работа (7-10), реферат, контрольные нормативы (69-90)</p>

	<p>подготовки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- управлять своим физическим здоровьем и применять высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии;</li> <li>- применять свои навыки для организации коллективных занятий и соревнований.</li> </ul> <p>владеет</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технологией мониторинга собственного физического развития, функционального состояния систем организма, физической и психической работоспособности;</li> <li>- методами формирования индивидуальной здоровьесберегающей жизнедеятельности.</li> </ul>	
<p>Базовый (50 -74 балла) – «зачтено»</p>	<p>знает</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные теоретические разделы дисциплины, ориентируется в понятиях.</li> </ul> <p>умеет</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- управлять и поддерживать свое физическое здоровье,</li> <li>- применять практические умения и навыки по физической культуре в производственной деятельности.</li> </ul> <p>владеет</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методами формирования индивидуальной здоровьесберегающей жизнедеятельности.</li> </ul>	<p>Собеседование, контрольная работа (5-6), реферат, контрольные нормативы (45-68)</p>
<p>Пороговый (35 - 49 баллов) – «зачтено»</p>	<p>знает</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поверхностно теоретические разделы дисциплины,</li> </ul> <p>умеет</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- слабо применять практические умения и навыки по физической культуре в производственной деятельности.</li> </ul> <p>владеет</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средним уровнем готовности к развитию в сфере физической культуре.</li> </ul>	<p>Собеседование, контрольная работа (3-4), реферат, контрольные нормативы (32-45)</p>
<p>Низкий (допороговый) (компетенции не сформированы) (менее 35 баллов) – «не зачтено»</p>	<p>не знает</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> <li>- основы формирования базовой, спортивной, оздоровительной, профессионально-прикладной культуры</li> </ul>	<p>Собеседование, контрольная работа (0-2), реферат, контрольные нормативы (0-32)</p>

	личности. не умеет - применять практические умения и навыки по физической культуре в производственной деятельности. не владеет - методами формирования индивидуальной здоровьесберегающей жизнедеятельности.	
--	--	--

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

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

### **7.1 Основная учебная литература**

1. Никитушкин, В.Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Е.Н. Чернышева. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2017. – 274 с. // <https://biblio-online.ru/viewer/2106477F-6895-4158-BA80-15321E06DB63#page/2>

2. Никитушкин, В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта: учебное пособие для академического бакалавриата / В.Г. Никитушкин. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2017. – 280 с. // <https://biblio-online.ru/viewer/BBA3522B-67EF-4362-A029-C0870632584A#page/2>

### **7.2 Дополнительная учебная литература**

1. Германов, Г.Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г.Н. Германов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Юрайт, 2017. – 224 с. // <https://biblio-online.ru/viewer/32F832B3-F0AD-49CF-9462-96D21FF6FC9A#page/2>

### **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](http://www.ucheba.com)) –

– Официальный сайт издательского дома «Первое сентября» (<http://www.rus.1september.ru/>)

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

1. Богданов М.Ю., Татаринцев А.Н. Инновационные социально-педагогические и компьютерные технологии в физическом воспитании. - Тамбов: Изд-во ТГУ им. Г.Р.Державина, 2013.
2. Ролдугин В.В. Пауэрлифтинг. Индивидуальная система спортивной подготовки. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2013.
3. Мосиенко М.Г. Легкая атлетика. Методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2010.
4. Мосиенко М.Г. Настольный теннис – история, правила. Методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2010.

#### **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 «Рукопт»: 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](http://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)
Microsoft Windows, Office Professional	Microsoft Corporation	Лицензионное	-	Лицензия от 04.06.2015 № 65291651 срок действия: бессрочно
Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса	АО «Лаборатория Касперского» (Россия)	Лицензионное	<a href="https://reestr.digital.gov.ru/reestr/366574/?sphrase_id=415165">https://reestr.digital.gov.ru/reestr/366574/?sphrase_id=415165</a>	Сублицензионный договор с ООО «Софттекс» от 06.07.2022 № б/н, срок действия: с 22.11.2022 по 22.11.2023
МойОфисСтандартный - Офисный пакет для работы с документами и почтой (myoffice.ru)	ООО «Новые облачные технологии» (Россия)	Лицензионное	<a href="https://reestr.digital.gov.ru/reestr/301631/?sphrase_id=2698444">https://reestr.digital.gov.ru/reestr/301631/?sphrase_id=2698444</a>	Контракт с ООО «Рубикон» от 24.04.2019 № 0364100000819000012 срок действия: бессрочно
Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат ВУЗ» ( <a href="https://docs.antiplagiat.ru">https://docs.antiplagiat.ru</a> )	АО «Антиплагиат» (Россия)	Лицензионное	<a href="https://reestr.digital.gov.ru/reestr/303350/?sphrase_id=2698186">https://reestr.digital.gov.ru/reestr/303350/?sphrase_id=2698186</a>	Лицензионный договор с АО «Антиплагиат» от 17.04.2023 № 6627, срок действия: с 17.04.2023 по 16.04.2024
Acrobat Reader - просмотр документов PDF, DjVu	<a href="https://www.adobe.com">Adobe Systems</a>	Свободно распространяемое	-	-
Foxit Reader - просмотр документов PDF, DjVu	<a href="https://www.foxit.com">Foxit Corporation</a>	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](http://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	Практические занятия	ОК-8, ПК-2
2.	Нейротехнологии и искусственный интеллект	Практические занятия	ОК-8, ПК-2
3.	Технологии беспроводной связи	Практические занятия	ОК-8, ПК-2

## 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)	
Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (г. Мичуринск, ул. Советская, дом 274, 10/34)	1. Комп. P4-2.66 512 mb/120 gb/3.5/dvd-r/9200 128mb/LCD17" FalconEYE 700SL/kb/mouse (инв. № 21013400237, 21013400235) 2. Комп. «P-4 2.66/512mb/120gb/3.5/9250 128mb/ LCD FalconEYE 700sl/kb/mouse» (инв. № 21013400239, 21013400240, 21013400245, 21013400244) 3. Компьютер OLDI 150KD E2160/2048/250/NF630I/LAN/DVD+RW/Audio FDD (инв. №41013401023, 4101340102, 41013401007, 41013401008, 41013401011, 41013401012, 41013401014, 41013401015) 4. Комп. Dual Core E5200 (инв. №	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 № 18495261, бессрочно) 3. Система Консультант Плюс, договор от 10.03.2017 № 7844/13900/ЭС; Система Консультант Плюс, договор от 20.02.2018 № 9012 /13900/ЭС; Система Консультант Плюс,

	<p>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>договор от 01.11.2018 № 9447/13900/ЭС;  Система Консультант Плюс, договор от 26.02.2019 № 9662/13900/ЭС.  4. Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ», договор от 27.12.2016 № 154-01/17;  Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ», договор от 09.01.2018 № 194- 01/2018СД;  Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ», договор от 02.07.2018 № 194-02/2018СД.</p>
<p>Помещение для самостоятельной работы (г. Мичуринск, ул. Интернациональная, д.101 - 1/210)</p>	<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-e006sg (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 от 10.03.2017 № 7844/13900/ЭС;  Система Консультант Плюс, договор от 20.02.2018 № 9012 /13900/ЭС;  Система Консультант Плюс, договор от 01.11.2018 № 9447/13900/ЭС;  Система Консультант Плюс, договор от 26.02.2019 № 9662/13900/ЭС.  4. Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ», договор от 27.12.2016 № 154-01/17;  Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ», договор от 09.01.2018 № 194- 01/2018СД;  Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ», договор от 02.07.2018 № 194-02/2018СД.  5. Программное обеспечение «Антиплагиат. ВУЗ» (лицензионный договор от 21.03.2018 №193, бессрочно; лицензионный договор от 10.05.2018 №193-1, бессрочно).</p>
<p>Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования (г. Мичуринск, ул. Советская, дом № 274, 10/14)</p>	<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. №</p>	

	<p>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 элективной дисциплины 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.

Иванов В.В.

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.