

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

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

УТВЕРЖДЕНА
решением учебно-методического совета
университета
(протокол №7 от 22 апреля 2026 г.)

УТВЕРЖДАЮ
Председатель учебно-методического
совета университета
Р.А. Чмир
«22» апреля 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки 44.03.02 – Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) Психология и педагогика начального образования

Квалификация бакалавр

1. Цели освоения дисциплины (модуля)

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

Задачи:

- 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 обучающегося к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

При освоении данной дисциплины учитываются трудовые функции следующих профессиональных стандартов:

1.001 «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 г. № 544н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 6 декабря 2013 г., регистрационный № 30550);

1.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 625н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 17 декабря 2021 г., регистрационный № 66403).

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к модулю «Здоровьесбережения и безопасности жизнедеятельности» Блока1. Дисциплины (модули) (Б1.О.07.06).

Физическая культура как составная часть общей культуры и профессиональной подготовки в высших учебных заведениях является учебной дисциплиной и важнейшим компонентом личностного развития. Это определяется основами законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте.

Для освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» обучающиеся используют компетенции, сформированные в процессе изучения дисциплины «Элективная дисциплина физическая культура и спорт».

Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт» является необходимой основой для изучения дисциплин: «Элективная дисциплина физическая культура и спорт», «Теория обучения и воспитания», «Психология развития», «Организация здоровьесбережения в системе начального образования», «Анатомия и возрастная физиология», прохождения производственных практик.

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

Освоение дисциплины (модуля) направлено на формирование:

универсальных компетенций

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

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

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенций	Критерии оценивания результатов обучения			
		низкий (допороговый, компетенция не сформирована)	пороговый	базовый	продвинутый
Категория универсальных компетенций – Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)					
У К - 6 . Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	ИД-1 _{УК-6} – Оценивает личностные ресурсы по достижению поставленных целей, управлению своим временем в процессе реализации траектории саморазвития с учетом собственных возможностей и ограничений	Не может оценить личностные ресурсы по достижению поставленных целей, управлению своим временем в процессе реализации траектории саморазвития с учетом собственных возможностей и ограничений	Допускает ошибки при оценке личностных ресурсов по достижению поставленных целей, управлению своим временем в процессе реализации траектории саморазвития с учетом собственных возможностей и ограничений	Достаточно успешно оценивает личностные ресурсы по достижению поставленных целей, управлению своим временем в процессе реализации траектории саморазвития с учетом собственных возможностей и ограничений	Уверенно оценивает личностные ресурсы по достижению поставленных целей, управлению своим временем в процессе реализации траектории саморазвития с учетом собственных возможностей и ограничений
	ИД-2 _{УК-6} – Понимает важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития	Не может понять важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития	Допускает ошибки при объяснении собственного понимания важности планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного	Достаточно успешно объясняет собственное понимание важности планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного	Уверенно объясняет собственное понимание важности планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного

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

			физкультурн о- оздоровител ьной деятельност и	физкультурн о- оздоровител ьной деятельност и	
	ИД-2 _{ук-7} – Оценивает личный уровень сформированн ости показателей физического развития и физической подготовленно сти	Не может оценить личный уровень сформированн ости показателей физического развития и физической подготовленно сти	Допускает ошибки при оценке личного уровня сформирова нности показателей физического развития и физической подготовлен ности	Достаточно успешно оценивает личный уровень сформирова нности показателей физического развития и физической подготовлен ности	Уверенно оценивает личный уровень сформированнос ти показателей физического развития и физической подготовленнос ти
	ИД-3 _{ук-7} – Поддерживает должный уровень физической подготовленно сти для обеспечения полноценной социальной и профессионал ьной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Не может поддерживать должный уровень физической подготовленно сти для обеспечения полноценной социальной и профессионал ьной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Допускает ошибки при поддержани и должного уровня физической подготовлен ности для обеспечения полноценно й социальной и профессиона льной деятельност и и соблюдает нормы здорового образа жизни	Достаточно успешно поддержива ет должный уровень физической подготовлен ности для обеспечения полноценно й социальной и профессиона льной деятельност и и соблюдает нормы здорового образа жизни	Уверенно поддерживает должный уровень физической подготовленнос ти для обеспечения полноценной социальной и профессиональн ой деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни
	ИД-4 _{ук-7} – Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесбере гающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной	Не может использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесбере гающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной	Допускает ошибки при использован ии основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесбе регающих технологий с учетом внутренних и внешних условий	Достаточно успешно использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесбе регающих технологий с учетом внутренних и внешних условий	Уверенно использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберега ющих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной

	профессиональной деятельности	профессиональной деятельности	реализации конкретной профессиональной деятельности	реализации конкретной профессиональной деятельности	профессиональной деятельности
--	-------------------------------	-------------------------------	---	---	-------------------------------

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда;
- оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений для организма и личности обучающихся, основы организации физкультурно-оздоровительной деятельности;

Уметь:

- оценивание личностные ресурсы по достижению поставленных целей, управлению своим временем в процессе реализации траектории саморазвития с учетом собственных возможностей и ограничений;
- критически оценивать эффективность использования времени и других ресурсов в процессе реализации поставленных целей и задач

- оценивать личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности;

Владеть:

- приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами;
- приёмами поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни;
- основами физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

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

Разделы, темы дисциплины	Компетенции		
	УК-6	УК-7	Общее количество компетенций
Раздел 1. Теоретический раздел:	+	+	2
1.1.Физическая культура-часть общечеловеческой культуры.	+	+	2
1.2.Компоненты физической культуры.	+	+	2
1.3.Краткая история возникновения физической культуры.	+	+	2
1.4.Возрастание роли физической культуры и спорта в современном обществе.	+	+	2

1.5.Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.	+	+	2
Раздел 2 Легкая атлетика	+	+	2
Тема 1 Техника кроссового бега. Определение физической подготовленности (тесты)	+	+	2
Тема 2 Техника равномерного бега. Определение физической подготовленности (тесты).	+	+	2
Тема 3 Техника спринтерского бега	+	+	2
Тема 4 Техника прыжка в высоту с разбега способом перешагивание	+	+	2
Раздел 3 Общефизическая подготовка (ОФП)	+	+	2
Тема Развитие физических качеств	+	+	2
Раздел 4 Гимнастика	+	+	2
Тема 1 Акробатические элементы	+	+	2
Тема 2 Опорные прыжки	+	+	2
Тема 3 Лазание по канату в три приема	+	+	2
Раздел 5 Лыжная подготовка	+	+	2
Тема 1 Совершенствование техники попеременных и одновременных ходов.	+	+	2
Тема 2 Лыжные ходы, спуски, повороты, торможения.	+	+	2
Раздел 6 Спортивные игры (баскетбол)	+	+	2
Тема 1 Техника стоек и остановок	+	+	2
Тема 2 Техника передач мяча	+	+	2
Тема 3 Ловля мяча и передачи на месте и в движении.	+	+	2
Тема 4 Ведение мяча на месте, шагом и бегом.	+	+	2
Раздел 7 Подвижные игры	+	+	2
Тема 1 Сюжетные игры	+	+	2
Тема 2 Игры с бегом	+	+	2
Тема 3 Игры с подпрыгиваниями и прыжками	+	+	2
Тема 4 Игры с преодолениями препятствий	+	+	2
Тема 5 Комические игры	+	+	2
Раздел 8 Легкая атлетика	+	+	2
Тема 1 Прыжок в длину с места	+	+	2
Тема 2 Техника низкого старта, стартового разбега	+	+	2
Тема 3 Техника эстафетного бега	+	+	2
Тема 4 Специальные упражнения бегуна, прыгуна, метателя. Тесты.	+	+	2
Раздел 9 Плавание	+	+	2
Тема 1 Использование подводящих и специально-подготовительных упражнений на суше в целях быстрого овладения навыками держания туловища на воде.	+	+	2
Тема 2 Упражнения для формирования навыков в плавании	+	+	2
Тема 3 Плавание вольным стилем и брассом	+	+	2
Раздел 10 Легкая атлетика (3 семестр)	+	+	2
Тема 1 Кроссовый бег. Тесты.	+	+	2
Тема 2 Техника высокого старта, стартового разбега. Тесты.	+	+	2
Тема 3 Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	+	+	2
Тема 4 Специальные и подводящие упражнения для	+	+	2

прыжков в высоту с разбега			
Тема 5 Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»	+	+	2
Раздел 11 Общефизическая подготовка (ОФП)	+	+	2
Тема 1 Упражнения на развитие силы	+	+	2
Тема 2 Упражнения на развитие ловкости, быстроты	+	+	2
Тема 3 Упражнения на развитие выносливости	+	+	2
Тема 4 Упражнение на развитие гибкости	+	+	2
Раздел 12 Гимнастика	+	+	2
Тема 1 Акробатические элементы	+	+	2
Тема 2 Опорные прыжки	+	+	2
Тема 3 Лазание по канату в три приема	+	+	2
Раздел 13 Лыжная подготовка (4 семестр)	+	+	2
Тема 1 Переход с одновременных ходов на переменные.	+	+	2
Тема 2 Преодоление подъемов и спусков	+	+	2
Тема 3 Прохождение дистанции (4-5 км)	+	+	2
Тема 4 Техника прохождения полуконьковым и коньковым ходом	+	+	2
Раздел 14 Спортивные игры (баскетбол)	+	+	2
Тема 1 Техника стоек и остановок	+	+	2
Тема 2 Техника передач мяча	+	+	2
Тема 3 Ловля мяча и передачи на месте и в движении.	+	+	2
Тема 4 Ведение мяча. Бросок мяча в корзину.	+	+	2
Раздел 15 Подвижные игры	+	+	2
Тема 1 Игры с передачей и ловлей	+	+	2
Тема 2 Игры с бегом	+	+	2
Тема 3 Игры с прыжками	+	+	2
Раздел 16 Легкая атлетика	+	+	2
Тема 1 Техника равномерного бега	+	+	2
Тема 2 Техника бега по повороту	+	+	2
Тема 3 Техника метания гранаты. Тесты	+	+	2
Раздел 17 Плавание	+	+	2
Тема 1 Использование подводящих и специально-подготовительных упражнений на суше в целях быстрого овладения навыками держания туловища на воде.	+	+	2
Тема 2 Упражнения для формирования навыков в плавании	+	+	2
Тема 3 Плавание вольным стилем и брассом	+	+	2
Раздел 18 Легкая атлетика	+	+	2
Тема 1 Кроссовый бег. Тесты	+	+	2
Тема 2 Специальные упражнения бегуна, прыгуна, метателя. Тесты.	+	+	2
Тема 3 Развитие физических качеств. Тесты.	+	+	2
Раздел 19 Общефизическая подготовка (ОФП)	+	+	2
Тема 1 Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения с отягощениями и сопротивлениями.	+	+	2
Тема 2 Упражнения со штангой, гирями, гантелями	+	+	2
Раздел 20 Гимнастика	+	+	2
Тема 1 Акробатические элементы	+	+	2

Тема 2 Опорные прыжки	+	+	2
Тема 3 Лазание по канату	+	+	2
Раздел 21 Лыжная подготовка	+	+	2
Тема 1 Переход с одновременных ходов на переменные.	+	+	2
Тема 2 Преодоление подъемов и спусков	+	+	2
Тема 3 Техника прохождения полуконьковым и коньковым ходом	+	+	2
Тема 4 Прохождение дистанции (4-5 км)	+	+	2
Раздел 22 Спортивные игры (волейбол)	+	+	2
Тема 1 Техника стоек и перемещений	+	+	2
Тема 2 Техника приёма мяча сверху и снизу	+	+	2
Тема 3 Прием мяча отраженного от сетки	+	+	2
Тема 4 Поддача мяча (нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая)	+	+	2
Раздел 23 Общефизическая подготовка (ОФП)	+	+	2
Тема 1 Развитие скоростно-силовых качеств	+	+	2
Тема 2 Развитие силы и гибкости	+	+	2
Тема 3 Развитие выносливости	+	+	2
Раздел 24 Легкая атлетика	+	+	2
Тема 1 Упражнения на тренажерах. Тесты.	+	+	2
Тема 2 Толкание ядра и метание диска. Тесты.	+	+	2
Тема 3 Техника равномерного и переменного бега	+	+	2
Раздел 25 Плавание	+	+	2
Тема 1 Использование подводящих и специально-подготовительных упражнений на суше в целях быстрого овладения навыками держания туловища на воде.	+	+	2
Тема 2 Плавание вольным стилем и брассом	+	+	2

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

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

4.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид занятий	Количество акад. часов					
	по очной форме обучения			по заочной форме обучения		
	Всего	в том числе		Всего	в том числе	
		1 сем	2 сем		Зимняя сессия	Летняя сессия
Общая трудоемкость дисциплины	72	36	36	72	36	36
Контактная работа обучающихся с преподавателем, т.ч.	36	18	18	36	18	18
Аудиторные занятия, в т.ч.	36	18	18	36	18	18
лекции						
Практические занятия	36	18	18	36	18	18
Самостоятельная работа.	36	18	18	28	14	14

в т.ч.						
реферат	36	18	18	28	14	14
контроль	–	–	–	8	4	4
Вид итогового контроля	Зачёт, зачет	зачёт	зачет	Зачёт, зачет	зачёт	зачет

4.2. Лекции

Учебным планом не предусмотрены.

4.3. Практические занятия

№ разде ла	Наименование занятия	Объем в акад. часах		Формируемые компетенции
		Очная форма обучения	Заочная форма обучения	
1.	Легкая атлетика	6	6	УК-6, УК-7
	Техника кроссового бега. Определение физической подготовленности (тесты)			
	Техника равномерного бега. Определение физической подготовленности (тесты).			УК-6, УК-7
	Техника спринтерского бега			УК-6, УК-7
	Техника прыжка в высоту с разбега способом перешагивание			УК-6, УК-7
2.	Общефизическая подготовка (ОФП)	6	6	УК-6, УК-7
	Развитие физических качеств			УК-6, УК-7
3.	Гимнастика	6	6	УК-6, УК-7
	Акробатические элементы			УК-6, УК-7
	Опорные прыжки			УК-6, УК-7
	Лазание по канату в три приема			УК-6, УК-7
4.	Лыжная подготовка	2	2	УК-6, УК-7
	Совершенствование техники попеременных и одновременных ходов.			УК-6, УК-7
	Лыжные ходы, спуски, повороты, торможения			УК-6, УК-7
5.	Баскетбол	4	4	УК-6, УК-7
	Техника стоек и остановок			УК-6, УК-7
	Техника передач мяча			УК-6, УК-7
	Ловля мяча и передачи на месте и в движении			УК-6, УК-7
	Ведение мяча на месте, шагом и бегом.			УК-6, УК-7
6.	Подвижные игры	4	4	УК-6, УК-7
	Сюжетные игры			УК-6, УК-7
	Игры с бегом			УК-6, УК-7

	Игры с подпрыгиваниями и прыжками			УК-6, УК-7
	Игры с преодолениями препятствий			УК-6, УК-7
	Комические игры			УК-6, УК-7
7.	Легкая атлетика	4	4	УК-6, УК-7
	Техника прыжков в длину с места			УК-6, УК-7
	Техника низкого старта, стартового разбега			УК-6, УК-7
	Техника эстафетного бега			УК-6, УК-7
	Специальные упражнения бегуна, прыгуна, метателя. Тесты.			УК-6, УК-7
8.	Плавание	4	4	УК-6, УК-7
	Использование подводящих и специально-подготовительных упражнений на суше в целях быстрого овладения навыками держания туловища на воде.			УК-6, УК-7
	Упражнения для формирования навыков в плавании			УК-6, УК-7
	Плавание вольным стилем и брассом			УК-6, УК-7

4.4. Лабораторные работы

Учебным планом не предусмотрены.

4.5. Самостоятельная работа обучающихся.

Раздел дисциплины	№	Вид самостоятельной работы	Объем акад. часов	
			Очная форма обучения	Заочная форма обучения
Раздел 1. Легкая атлетика	1	Реферат	18	14
Раздел 6. Подвижные игры	1	Реферат	18	14
Итого			36	28

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

Курсовые работы не предусмотрены учебным планом

4.7. Содержание разделов дисциплины

1 семестр

Раздел 1 Легкая атлетика

Тема 1 Техника кроссового бега. Определение физической подготовленности (тесты)
Занятие № 1-2-3-4-5.

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

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

Занятие № 6-7-8-9-10

Тема: Повышение скорости бега и специальной выносливости

Цель: Достижение наивысшей работоспособности к моменту сдачи контрольного теста

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

Тема 3 Техника спринтерского бега

Занятие № 11-12.

Цель: обучить положению низкого старта и стартового разгона.

Инвентарь: флажки, секундомер, колодки.

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

Тема 4 Техника прыжка в высоту с разбега способом перешагивание

Занятие № 13-14.

Цель: обучить технике отталкивания.

Инвентарь: стойка для прыжков, планка, гимнастические маты.

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

Занятие № 15-16.

Цель: обучить разбегу в сочетании с отталкиванием.

Инвентарь: стойка для прыжков, планка, гимнастические маты.

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

Занятие № 17-18-19.

Цель: обучить технике перехода через планку и приземлению.

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

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

Раздел 2 Общефизическая подготовка (ОФП)

Тема Развитие физических качеств

Занятие №20-21.

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

Занятие № 22-23.

Цель: выполнение упражнений на развитие выносливости.

Инвентарь: мячи, мелкий спортивный инвентарь.

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

Занятие № 24-25.

Цель: выполнение упражнений на развитие ловкости и быстроты.

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

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

Занятие № 26-27.

Цель: выполнение упражнений на развитие силы и гибкости.

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

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

Раздел 3 Гимнастика

Тема 1 Акробатические элементы

Занятие № 28-29-30.

Цель: техника выполнения акробатических упражнений.

Инвентарь: гимнастические маты

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

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

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

Тема 2 Опорные прыжки

Занятие № 31-32.

Цель: техника опорного прыжка.

Инвентарь: гимнастические маты, гимнастический мостик, гимнастический козел.

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

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

Тема 3 Лазание по канату в три приема

Занятие № 33-34-35.

Цель: техника лазания по канату в три приема.

Инвентарь: гимнастические маты, гимнастическая стенка, канат.

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

2 семестр

Раздел 4 Лыжная подготовка

Тема 1 Совершенствование техники попеременных и одновременных ходов

Занятие № 1-2.

Цель: освоение техники попеременных и одновременных ходов

Инвентарь: лыжи, лыжные палки.

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

Занятие № 3-4.

Цель: освоение техники попеременных и одновременных ходов

Инвентарь: лыжи, лыжные палки.

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

Занятие № 5- 6.

Цель: освоение техники попеременных и одновременных ходов

Инвентарь: лыжи, лыжные палки.

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

Тема 2 Лыжные ходы, спуски, повороты, торможения.

Занятие № 7-8-9.

Цель: освоение техники спусков и подъемов.

Инвентарь: лыжи, лыжные палки.

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

Раздел 5 Спортивные игры (баскетбол)

Тема 1 Техника стоек и остановок

Занятие № 10.

Цель: овладение техникой передвижений, остановок, стоек.

Инвентарь: баскетбольные и набивные мячи по количеству занимающихся.

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

Тема 2 Техника передач мяча

Занятие № 11-12.

Цель: освоение техники ловли и передачи мяча.

Инвентарь: баскетбольные и набивные мячи по количеству занимающихся.

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

Тема 3 Ловля мяча и передачи на месте и в движении

Занятие № 13-14.

Цель: освоение техники ловли и передачи мяча.

Инвентарь: баскетбольные и набивные мячи по количеству занимающихся.

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

Тема 4 Ведение мяча на месте, шагом и бегом.

Занятие № 15-16.

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

Инвентарь: баскетбольные и набивные мячи по количеству занимающихся.

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

Раздел 6 Подвижные игры

Тема 1 Сюжетные игры

Занятие № 17.

Цель: игры с передачей и ловлей

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

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

Тема 2 Игры с бегом

Занятие № 18.

Цель: игры с бегом

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

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

Тема 3 Игры с подпрыгиваниями и прыжками

Занятие № 19.

Цель: игры с прыжками

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

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

Тема 4 Игры с преодолениями препятствий

Занятие № 20.

Цель: игры с преодолением препятствий

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

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

Тема 5 Комические игры

Занятие № 21.

Цель: комические игры

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

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

Раздел 7 Легкая атлетика

Тема 1 Прыжок в длину с места

Занятие № 22-23.

Цель: развитие скоростно-силовых качеств

Инвентарь: рулетка, гимнастические маты.

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

Тема 2 Техника низкого старта, стартового разбега

Занятие № 24-25.

Цель: закрепить технику низкого старта и стартового разгона.

Инвентарь: флажки, секундомер, колодки.

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

Тема 3 Техника эстафетного бега

Занятие № 26-27.

Тема: Техника эстафетного бега.

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

Инвентарь: флажки, секундомер, легкоатлетические палочки.

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

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

Занятие № 28-29-30-31.

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

Инвентарь: флажки, рулетка, набивные мячи, гранаты.

Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения.

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

Раздел 8 Плавание

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

Занятие № 32.

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

Инвентарь: спасательный круг, доски, буйки.

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

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

Тема 2 Упражнения для формирования навыков в плавании

Занятие № 33.

Цель: совершенствовать технику плавания

Инвентарь: спасательный круг, доски, буйки.

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

Тема 3 Плавание вольным стилем и брассом Занятие № 34-35.

Цель: совершенствовать технику плавания
Инвентарь: спасательный круг, доски, буйки.
Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения.
Совершенствование техники работы рук и ног в плавании стилем «кроль» на груди, на спине, брассом. Игры на воде.

5. Образовательные технологии

В соответствии с требованиями ФГОС ВО реализация компетентного подхода предусматривает широкое использование в учебном процессе образовательных технологий при подготовке бакалавров: технологий развития личности и технологий опережающего образования; информационно-коммуникационные образовательных технологий; деятельностно-ориентированных технологий обучения; активных образовательных технологий.

Принципиально важным для изучения данной дисциплины является ее практическая направленность. При этом некоторые теоретические вопросы рассматриваются в рамках практических занятий, так как в этой дисциплине они являются также средством для осознания, понимания и интерпретации практических процедур. Форма включения теоретических знаний различна: и мини-лекция, и интерпретация наблюдаемого явления, и объяснение. На каждом занятии обучающийся проводит практическую работу по изучению своих способностей и особенностей.

Кроме того, на практических занятиях используются игровые методы организации процессов понимания. Пониманию идей в играх помогают роли игроков и обсуждение после игры.

Безусловно, полезными являются также тренинги (или их элементы) – короткие объяснения идей с отработкой приемов на учебных заданиях.

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)

Основными видами дисциплинарных оценочных средств при функционировании модульно-рейтинговой системы обучения являются: собеседование, выполнение и защита рефератов по актуальной проблематике; на стадии промежуточного рейтинга, определяемого по результатам сдачи зачета теоретические вопросы, контроль теоретического содержания учебного материала, выполнение контрольных нормативов обучающимся.

6.1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Оценочное средство	
			наименование	кол-во
1.	Теоретический	УК-6, УК-7	Собеседование (вопросы по теме дисциплины, реферат), самостоятельная	3

			работа.	
2.	Лёгкая атлетика	УК-6, УК-7	Тестовые задания (прыжок в длину с места, челночный бег 3*10, наклон туловище вперед из положения сидя, подтягивание на высокой перекладине (ю), сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д), бросок набивного мяча из положение сидя) бег 500-1000м, 100м, 2 0 0 0 - 3 0 0 0 м , прыжок в высоту с разбега, прыжок в дину с разбега, метание гранаты, толкание ядра, техника выполнения спец.беговых упражнений.	15
3.	Гимнастика	УК-6, УК-7	Вольные упражнения на 32 счёта, лазание по канату, опорный прыжок через гимнастического козла, комплекс акробатических элементов	5
4.	Лыжная подготовка	УК-6, УК-7	Бег на лыжах 3,5 км., реферат, техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений, подъёмов.	6
5.	Спортивные игры	УК-6, УК-7	Бросок мяча в	

			корзину с боку, штрафной бросок (кол-во попаданий). Ведение мяча, два шага бросок в корзину на технику выполнения	3
6.	Общефизическая подготовка	УК-6, УК-7	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола, подтягивание в висе хватом сверху, прыжки в длину с места, поднимание туловища из положения лёжа, прыжки через скакалку за 1 мин.	5
7.	Плавание	УК-6, УК-7	Оказание первой помощи, техника плавания способом «кроль», «брасс», «кроль» на спине, плавание 50-100м.	4

6.2. Перечень вопросов для зачета

Средняя оценка за результаты тестирования по дисциплине определяется по итогам сдачи контрольных нормативов, определяющих уровень развития основных физических способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и скоростно-силовых способностей.

1. Физическая культура. Физическая культура личности - УК-6, УК-7
2. Психофизическая подготовка – УК-6, УК-7
3. Функциональная подготовленность - УК-6, УК-7
4. Двигательные умения и навыки - УК-6, УК-7
5. Организм человека как биологическая система, ее характерные особенности - УК-6, УК-7
6. Понятие об органе и системе органов человека - УК-6, УК-7
7. Физиологические системы организма человека - УК-6, УК-7
8. Внешняя среда, ее влияние на организм человека - УК-6, УК-7
9. Характеристика умственного и физического труда человека, их взаимосвязь - УК-6, УК-7
10. Утомление при умственной и физической деятельности. Восстановление умственной и физической работоспособности человека - УК-6, УК-7
11. Биологические ритмы человека, их влияние на жизнедеятельность - УК-6, УК-7

12. Характеристика изменений пульса и кровяного давления при мышечной деятельности. Гравитационный шок - УК-6, УК-7.
13. Понятие «здоровье», его содержание - УК-6, УК-7
14. Образ жизни и его влияние на здоровье. Составляющие ЗОЖ. - УК-6, УК-7
15. Влияние наследственности и окружающей среды на здоровье. Самооценка собственного здоровья. Ориентация на здоровый образ жизни. УК-6, УК-7
16. Режим труда и отдыха как составляющая здорового образа жизни - УК-6, УК-7
17. Гигиенические основы закаливания - УК-6, УК-7
18. Двигательная активность – важнейшее условие здорового образа жизни. Гиподинамия и гипокinezия - УК-6, УК-7
19. Объективные и субъективные факторы процесса обучения - УК-6, УК-7
20. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния в период напряженной умственной работы - УК-6, УК-7
21. Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). - УК-6, УК-7
22. Методические принципы физического воспитания - УК-6, УК-7
23. Методы физического воспитания - УК-6, УК-7
24. Средства физического воспитания - УК-6, УК-7
25. Понятие о мышечной релаксации, ее значение - УК-6, УК-7
26. Характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих отдельные физические качества УК-6, УК-7
27. Виды спорта комплексного воздействия - УК-6, УК-7
28. Диагностика и самодиагностика организма. - УК-6, УК-7
29. Виды диагностики, ее цели и задачи - УК-6, УК-7
30. Врачебный контроль, его содержание и периодичность - УК-6, УК-7

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				

2. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО КУРСАМ

(мужчины)

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

	I курс	5	4	3	2	1
1	Бег 100 м, с	13,6	13,8	14,2	14,6	15,0
2	Бег – 3000 м, мин	12,35	12,45	13,00	13,30	13,50
3	Лыжи 5 км, мин	24,30	25,30	26,20	26,50	28,20
4	Прыжки с места, см	240	230	220	200	180
5	Прыжки с разбега, см	450	430	410	400	380
6	Подтягивание, кол-во	12	10	8	6	4
7	Поднос ног, кол-во	10	8	6	4	2
8	Толкание ядра (7 кг), см	700	650	600	550	500
9	Теория физического воспитания по пройденному материалу	в/б, б/б, л/атлетика, лыжи, основы спортивной теории				

3. КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ПО ВИДАМ СПОРТА

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»
		Проценты									
		100-80	80-60	60-50	50-40	40-30	100-80	80-60	60-50	50-40	40-30
1.	Штрафные броски из десяти (к о л - в о 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	Оценка (баллы)
---	-------------	----------------

	упражнения	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.баллов)
Продвинутый (75-100 баллов) «зачтено»	знает - полно теоретический материал, который умеет соотнести с возможностями практического применения; умеет - интегрировать знания из разных разделов, соединяя пояснение и обоснование и показ; - быстро и безошибочно выполнять задания в надлежащем темпе. владеет - техникой выполнения упражнений - терминологией из различных разделов курса, - способами выполнения движений - аргументированной, грамотной, четкой речью.	тестовые задания (35-45), практические занятия (40-55), реферат (контрольная работа) (15)
Базовый (50-74 балла)	знает - теоретический и практический	тестовые задания (16-34),

«зачтено»	материал, но допускает неточности; умеет - соединять знания из разных разделов курса, быстро и безошибочно выполнять задания в надлежащем темпе, допуская мелкие ошибки. - владеет - терминологией из различных разделов курса, при неверном употреблении сам исправляет неточности, - техникой выполнения упражнений при неточности выполнения исправляет самостоятельно без помощи педагога. - аргументированной, грамотной, четкой речью.	практические занятия (35-39), реферат (контрольная работа)(10),
Пороговый (35-49 баллов) «зачтено»»	знает - теоретический и практический материал, но допускает ошибки; умеет - соединять знания из разных разделов курса только при наводящих вопросах преподавателя, - с трудом соотносит теоретический и практический материал, допуская ошибки. владеет - недостаточно техникой и способами выполнения заданий. - слабой аргументацией, логикой при построении ответа.	тестовые задания (15-28), практические занятия(20-34), реферат (контрольная работа) (5),
Низкий (допороговый) (компетенция не сформирована) (менее 35 баллов) «не зачтено»	не знает - теоретический и практический материал, - сущностной части курса; не умеет - без существенных ошибок выполнять задание, не владеет - терминологией, способами, техникой выполнения действий; - грамотной, четкой речью.	тестовые задания (0-14), практические занятия (0-19) реферат (контрольная работа) (0)

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

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

7.1 Основная учебная литература

1. Захарова С.В., Мироненко В.И. Учебно-методический комплекс дисциплины «Физическая культура и спорт» для направления подготовки 38.03.01 Экономика направленность (профиль) Экономика предприятий и организаций АПК. – Мичуринск, 2018.

2. Никитушкин В.Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. - 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2026. - 217 с. - (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04404-1 <https://www.biblioonline.ru/book/2106477F-6895-4158-BA80-15321E06DB63>

3. Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. – М.: Издательство Юрайт, 2026. – 424 с. – ISBN 978-5-534-02483-8. <https://www.biblio-online.ru/book/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7>

7.2 Дополнительная учебная литература

1. Никитушкин, В.Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. – 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2026. – 217 с. – ISBN 978-5-534-04404-1. <https://www.biblio-online.ru/book/2106477F-6895-4158-BA80-15321E06DB63>

2. Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А., Гигиена физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений.- 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2005.- 240 с.

3. Евсеев Ю.И. , Физическая культура. – изд. 5 – Ростов на Дону : Феникс, 2008 – 378, (1) с.: ил. – (Высшее образование)

4. Гик Е.Я., Гупало Е.Ю., Популярная история спорта. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 448 с.

5. Журавлик М.Л., Загрядская О.В., Казакевич М.В. и др.: под.ред. Журавина М.Л., Меньшикова М.К., Гимнастика: учебник для студентов высших учебных заведений. – изд. 4-е ; испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2006.- 448 с.

6. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А.; Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие. – изд. 2-е; перераб.; - М.: Альфа – М: ИН ФРА – М, 2009. – 336 с.

7. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – изд. – 3-е, стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 336 с.

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/>)

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

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

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

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

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

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

7.4. Методические указания по освоению дисциплины (модуля).

Методические указания по освоению дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт». – Мичуринск, 2026

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

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

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

7.5.1 Электронно-библиотечные системы и базы данных

1. ООО «ЭБС ЛАНЬ» (<https://e.lanbook.com/>) (договор на оказание услуг от 01.09.2025 № б/н (Сетевая электронная библиотека).

2. База данных электронных информационных ресурсов ФГБНУ ЦНСХБ (договор по обеспечению доступа к электронным информационным ресурсам ФГБНУ ЦНСХБ через терминал удаленного доступа (ТУД ФГБНУ ЦНСХБ) от 01.12.2025 № 04-УТ/2025).

3. ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» (<https://urait.ru/>) (договор на оказание услуг по предоставлению доступа к образовательной платформе ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» от 01.09.2025 № 7326).

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

5. База данных НЭБ «Национальная электронная библиотека» (<https://rusneb.ru/>) (договор о подключении к НЭБ и предоставлении доступа к объектам НЭБ от 02.09.2024 № 101/НЭБ/4712-п).

6. Договор 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» Филиал «Специальная библиотека для слепых им. Н.А. Островского» (<https://www.tambovlib.ru>) (договор о сотрудничестве от 10.10.2024 № 0001).

7.5.2. Информационные справочные системы

1. Справочная правовая система КонсультантПлюс (договор поставки, адаптации и сопровождения экземпляров систем КонсультантПлюс от 24.02.2026 № 12760 /13900/ЭС).

2. Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ» (договор на услуги по сопровождению от 11.02.2026 № 194-01/2026).

7.5.3. Современные профессиональные базы данных

1. База данных нормативно-правовых актов информационно-образовательной программы «Росметод» <https://rosmetod.ru/>
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. Единый портал интернет-тестирования - <http://www.i-exam.ru/>
6. Министерство науки и высшего образования РФ – <https://minobrnauki.gov.ru/> - ЗАМЕНА
7. Министерство просвещения Российской Федерации - <https://edu.gov.ru/>
8. Федеральный портал «Российское образование» (<http://ro-edu.ru/>)
9. Национальный Центр информационного противодействия терроризму и экстремизму в образовательной среде и сети Интернет - <http://нципти.пф/>
10. Государственная научная педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского РАО (ГПНБ им. К.Д. Ушинского РАО) (<http://gnpbu.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/?sp_hrase_id=415165	Сублицензионный договор с ООО «Софттекс» от 17.12.2025 № б/н, срок действия: с 18.12.2025 по 17.12.2026
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/?sp_hrase_id=2698444	Контракт с ООО «Рубикон» от 24.04.2019 № 0364100000819000012 срок действия: бессрочно
4	Офисный пакет «Р7-Офис» (десктопная версия)	АО «Р7»	Лицензионное	https://reestr.digital.gov.ru/reestr/306668/?sp_hrase_id=4435041	Контракт с ООО «Софттекс» от 24.10.2023 № 0364100000823000007 срок действия: бессрочно
5	Операционная система «Альт Образование»	ООО "Базальт свободное программное"	Лицензионное	https://reestr.digital.gov.ru/reestr/303262/?sp_hrase_id=4435015	Контракт с ООО «Софттекс» от 24.10.2023 №

		обеспечение"			036410000082300000 7 срок действия: бессрочно
6	Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат ВУЗ» (https://docs.antiplagiat.us.ru)	АО «Антиплагиат» (Россия)	Лицензионное	https://reestr.digital.gov.ru/reestr/303350/?sp_hrase_id=2698186	Лицензионный договор с АО «Антиплагиат» от 16.05.2025 № 10567, срок действия: с 16.06.2025 по 15.06.2026
7	Acrobat Reader - просмотр документов PDF, DjVU	Adobe Systems	Свободно распространяемое	-	-
8	Foxit Reader - просмотр документов PDF, DjVU	Foxit Corporation	Свободно распространяемое	-	-

7.5.5. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. CDTOWiki: база знаний по цифровой трансформации <https://cdto.wiki/>
- 2.

7.5.6. Цифровые инструменты, применяемые в образовательном процессе

1. LMS-платформа Moodle
2. Виртуальная доска Миро: miro.com
3. Виртуальная доска SBoard <https://sboard.online>
4. Облачные сервисы: Яндекс.Диск, Облако Mail.ru
5. Сервисы опросов: Яндекс.Формы, MyQuiz
6. Сервисы видеосвязи: Яндекс.Телемост, Webinar.ru
7. Сервис совместной работы над проектами для небольших групп Trello <http://www.trello.com>

7.5.7. Цифровые технологии, применяемые при изучении дисциплины

№	Цифровые технологии	Виды учебной работы, выполняемые с применением цифровой технологии	Формируемые компетенции
1.	Облачные технологии	Аудиторная и самостоятельная работа	УК-6, УК-7
2.	Технологии беспроводной связи	Аудиторная и самостоятельная работа	УК-6, УК-7

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Наименование специальных* помещений и	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего
---------------------------------------	---	--

помещений для самостоятельной работы		документа
Спортивный зал (г. Мичуринск, ул. Советская, дом № 274, 10/№8)	1. Щит баскетбольный (инв. № 41013601990, 41013601991) 2. Кондиционер LG S24LHP Neo (инв. № 41013601305, 41013601306, 41013601307) 3. Водонагреватель эл. на 30л. (инв. № 21013600228)	
Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (г. Мичуринск, ул. Советская, дом 274, 10/34)	1. Комп. P4-2.66 512 mb/120 gb/3.5/dvd-r/9200 128mb/LCD17" FalconEYE 700SL/kb/mouse (инв. № 21013400237, 21013400235) 2. Комп. «P-4 2.66/512mb/120gb/3.5/9250 128mb/ LCD FalconEYE 700sl/kb/mouse» (инв. № 21013400239, 21013400240, 21013400245, 21013400244) 3. Компьютер OLDI 150KD E2160/2048/250/NF630I/LAN/DVD+RW/Audio FDD (инв. №41013401023, 4101340102, 41013401007, 41013401008, 41013401011, 41013401012, 41013401014, 41013401015) 4. Комп. Dual Core E5200 (инв. № 41013401126) 5. Коммутатор (инв. № 21013400049) 6. Доска классная 3 ств. (инв. № 41013601046) 7. Компьютер E2200/1024/250/DVD-RW/CR (инв. № 41013401093, 41013401094, 41013401095, 41013401092, 41013401091, 41013401089, 41013401087, 41013401088, 41013401086) Компьютерная техника подключена к сети «Интернет» и обеспечена доступом к ЭИОС университета	1. Microsoft Office 2007, Microsoft Windows Vista (лицензия от 10.07.2009 № 45685146, бессрочно). 2. Microsoft Office 2003, Microsoft Windows XP (лицензия от 09.12.2004 № 18495261, бессрочно) 3. Система Консультант Плюс (договор поставки, адаптации и сопровождения экземпляров систем Консультант Плюс от 11.03.2024 № 11921 /13900/ЭС) 4. Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ» (договор на услуги по сопровождению от 15.01.2024 № 194-01/2024)
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. №2101047381) 5. Принтер Canon (инв. № 2101045032) 6. МФУ Canon i-Sensys MF 4410 (инв. № 41013400760) 7. Системный комплект: Процессор Intel Original LGA 1155 Celeron G 1610 OEM (2.6/2 Mb), монитор 20" Asus As MS202D, материнская плата Asus, вентилятор, память, жесткий диск, корпус, клавиатура, мышь (инв. № 21013400429) 8. Ноутбук Hewlett Packard Pavilion 15-e006sr (D9X28EA) (инв. №21013400617) 9. Доска классная+маркер (инв. № 1101063872) 10. Компьютер (инв. №41013401070) 11. Компьютер (инв. №41013401082) 12. Компьютер Celeron E 3300 (инв. № 2101045217, 1101047398) 13. Компьютер Dual Core (инв. № 2101045268) 14. Компьютер OLDI 310 КД (инв. № 2101045044) 15. Копировальный аппарат Kyocera Mita TASKalfa 180 (инв. № 21013400369)	1. Microsoft Windows 7 (лицензия от 31.12.2013 № 49413124, бессрочно). 2. Microsoft Office 2010 (лицензия от 04.06.2015 № 65291658, бессрочно). 3. Система Консультант Плюс (договор поставки, адаптации и сопровождения экземпляров систем Консультант Плюс от 11.03.2024 № 11921 /13900/ЭС) 4. Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ» (договор на услуги по сопровождению от 15.01.2024 № 1 9 4 - 0 1 / 2 0 2 4) 5. Программное обеспечение «Антиплагиат. ВУЗ» (лицензионный договор от 21.03.2018 №193, бессрочно; лицензионный договор от 10.05.2018 №193-1, бессрочно).

	Компьютерная техника подключена в сети «Интернет» и обеспечена доступом к ЭИОС университета.	
Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования (г. Мичуринск, ул. Советская, дом № 274, 10/14)	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)	

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование (уровень бакалавриата), утвержденного приказом № 122 от 22.02.2018 года.

Авторы: старшие преподаватели кафедры физического воспитания:
Прокопович Е.С.
Иванов В.В.

Рецензенты:
Заведующий кафедрой физического воспитания:
Буздалин П.В.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания
протокол № 3 от «5» апреля 2019 г.

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 «7» апреля 2020 г.

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 физической культуры
протокол № 8 от «22» *марта 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 физической культуры
протокол № 8 от «05» *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 физической культуры
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.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физической культуры
протокол № 9 от «6» мая 2024 года.

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

протокол № 9 от «13» мая 2024 года.

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

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания
протокол № 8 от «7» апреля 2025 года.

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

протокол № 8 от «8» апреля 2025 года.

Программа утверждена решением учебно-методического совета университета
протокол № 8 от «23» апреля 2025 года.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания
протокол № 8 от «7» апреля 2026 года.

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

протокол № 8 от «13» апреля 2026 года.

Программа утверждена решением учебно-методического совета университета
протокол № 7 от «22» апреля 2026 года.

Оригинал документа хранится на кафедре педагогики и психологии