

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 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль) Русский язык и Литература

Квалификация: бакалавр

Мичуринск, 2026

1. Цели освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности обучающегося посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивно-рекреационной направленностью.

При освоении данной дисциплины учитываются трудовые функции следующих профессиональных стандартов:

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

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

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина (модуль) «Физическая культура и спорт» (Б1.О.07.05) относится к обязательной части Блока 1. Дисциплины (модули), модулю «Здоровьесбережения и безопасности жизнедеятельности».

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 (модуля) «Физическая культура и спорт» обучающиеся используют компетенции, сформированные в процессе изучения дисциплины «Элективная дисциплина физическая культура и спорт».

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

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), 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 универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальных компетенций	Критерии оценивания результатов обучения			
		низкий (допороговый, компетенция не сформирована)	пороговый	базовый	продвинутый

Категория универсальных компетенций – Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)					
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
	И Д - 2 _{УК - 6} – Понимает важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда	Не может понять важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда	Допускает ошибки при объяснении собственного понимания важности планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда	Достаточно успешно объясняет собственное понимание важности планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда	Уверенно объясняет собственное понимание важности планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда
	ИД-3 _{УК-6} – Демонстрирует владение приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими	Не может демонстрировать владение приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими	Допускает ошибки при демонстрации владения приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и	Достаточно успешно демонстрирует владение приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и	Уверенно демонстрирует владение приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими

	ресурсами	ресурсами	своими ресурсами	своими ресурсами	ресурсами
	И Д - 4 у к - 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 физкультурно-оздоровительной деятельности	Достаточно успешно объясняет собственное понимание оздоровительного, образовательного и воспитательного значения физических упражнений для организма и личности обучающихся, основ организации физкультурно-оздоровительной деятельности	Уверенно объясняет собственное понимание оздоровительного, образовательного и воспитательного значения физических упражнений для организма и личности обучающихся, основ организации физкультурно-оздоровительной деятельности
	И Д - 2 у к - 7 –Оценивает личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	Не может оценить личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	Допускает ошибки при оценке личного уровня сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	Достаточно успешно оценивает личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	Уверенно оценивает личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности
	ИД-3 _{ук-7} – Поддерживает должный	Не может поддерживать должный	Допускает ошибки при поддержании	Достаточно успешно поддерживает	Уверенно поддерживает должный

	уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни
	И Д - 4 у к - 7 –Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Не может использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Допускает ошибки при использовании основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Достаточно успешно использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Уверенно использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

Знать: технику выполнения физических упражнений, методику их совершенствования, основные принципы и методы самостоятельной физической тренировки;

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;

-пути достижения должного уровня физической подготовленности для обеспечения профессиональной деятельности;

- способы совершенствования и развития физического и профессионального уровня;

-особенности строения психики и закономерности ее развития;

-индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

- особенности методики составления комплексов упражнений с учетом влияния физических нагрузок на организм человека в разных возрастных категориях;

-принципы подбора нагрузки и планирование тренировочного процесса;

- методику организации занятий по физической культуре с различными

возрастными группами;

- эстетические, нравственные и духовные ценности основных систем физического воспитания и международного спортивного движения;

- основы организации и планирования образовательного процесса;

- факторы риска, нормы и правила безопасной организации и проведения занятий по физической культуре;

Уметь: применять в практической деятельности все формы и средства организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий.

- принимать здоровьезбережение как ценность;

- выделять недостатки уровня развития;

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной(лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приёмы страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных занятиях физической культурой;

- разрабатывать совместно с педагогами траектории обучения учащихся с учетом их индивидуальных и возрастных особенностей;

- взаимодействовать с детьми и подростками;

- организовывать и проводить индивидуальный, коллективный и семейный отдых и участие в массовых физкультурно-спортивных мероприятиях;

- планировать индивидуальные занятия физических упражнений различной направленности и контроля их эффективности;

- проведение профилактических, диагностических, развивающих мероприятий в образовательных учреждениях различных видов и типов;

- использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и в повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья, подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых силах Российской Федерации;

- формировать потребность в ведении здорового, активного образа жизни и приобщение к регулярным занятиям физическими упражнениями;

- учитывать индивидуальные и возрастные особенности;

- планировать и проводить мероприятия по предупреждению травматизма на занятиях, оказывать первую доврачебную помощь;

- использовать приобретённые знания и умения в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни;

- планировать и проводить основные виды физкультурно-оздоровительных занятий с различными контингентами населения с учетом санитарно-гигиенических и климатических норм;

- планировать индивидуальные занятия физических упражнений различной направленности и контроля их эффективности;

Владеть: навыками повышения своей физической подготовленности, совершенствования спортивного мастерства.

- современными методами физического воспитания и укрепления здоровья;

- техникой физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию;

- дозировкой физической нагрузки и направленностью воздействий физических упражнений;

- специальной терминологией, профессиональной речью, жестикуляцией в

процессе занятий, общения, воспитательной и консультационной работы;

- методами исследований в области педагогики и психологии, современными технологиями педагогической деятельности, конкретными методиками психолого-педагогической диагностики;
- профессиональной и рациональной организацией;
- проведением занятий и соревнований по физической культуре в соответствии с содержанием действующих программ и спецификой контингента;
- организацией и проведением индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью.

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

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

Тема 1 Техника равномерного бега	х	х	2
Тема 2 Техника бега по повороту	х	х	2
Тема 3 Техника метания гранаты. Тесты	х	х	2
Раздел 16 Плавание			
Тема 1 Использование подводящих и специально-подготовительных упражнений на суше в целях быстрого овладения навыками держания туловища на воде.	х	х	2
Тема 2 Упражнения для формирования навыков в плавании	х	х	2
Тема 3 Плавание вольным стилем и брассом	х	х	2
Раздел 17 Легкая атлетика			
Тема 1 Кроссовый бег. Тесты	х		2
Тема 2 Специальные упражнения бегуна, прыгуна, метателя. Тесты.	х	х	2
Тема 3 Развитие физических качеств. Тесты.	х	х	2
Раздел 18 Общефизическая подготовка (ОФП)			
Тема 1 Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения с отягощениями и сопротивлениями.	х	х	2
Тема 2 Упражнения со штангой, гирями, гантелями	х	х	2
Раздел 19 Гимнастика			
Тема 1 Акробатические элементы	х	х	2
Тема 2 Опорные прыжки	х	х	2
Тема 3 Лазание по канату	х	х	2
Раздел 20 Лыжная подготовка			
Тема 1 Переход с одновременных ходов на переменные.	х	х	2
Тема 2 Преодоление подъемов и спусков	х	х	2
Тема 3 Техника прохождения полуконьковым и коньковым ходом	х	х	2
Тема 4 Прохождение дистанции (4-5 км)	х	х	2
Раздел 21 Спортивные игры (волейбол)			
Тема 1 Техника стоек и перемещений	х	х	2
Тема 2 Техника приёма мяча сверху и снизу	х	х	2
Тема 3 Прием мяча отраженного от сетки	х	х	2
Тема 4 Подача мяча (нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая)	х	х	2
Раздел 22 Общефизическая подготовка (ОФП)			
Тема 1 Развитие скоростно-силовых качеств	х	х	2
Тема 2 Развитие силы и гибкости	х	х	2
Тема 3 Развитие выносливости	х	х	2
Раздел 23 Легкая атлетика			
Тема 1 Упражнения на тренажерах. Тесты.	х	х	2
Тема 2 Толкание ядра и метание диска. Тесты.	х	х	2
Тема 3 Техника равномерного и переменного бега	х	х	2
Раздел 24 Плавание			
Тема 1 Использование подводящих и специально-подготовительных упражнений на суше в целях	х	х	2

быстрейшего овладения навыками держания туловища на воде.			
Тема 2 Плавание вольным стилем и брассом	х	х	2

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

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

4.1. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

Вид занятий	Количество акад. часов					
	по очной форме обучения			по заочной форме обучения		
	всего	в том числе		Всего 1 курс	в том числе	
		Сем.1	Сем.2		Зимняя сессия	Летняя сессия
Общая трудоемкость дисциплины	72	36	36	72	36	36
Контактная работа обучающихся с преподавателем, т.ч.	36	18	18	14	4	10
Аудиторные занятия, в т.ч.	36	18	18	14	4	10
практические занятия	36	18	18	14	4	10
Самостоятельная работа, в т.ч.	36	18	18	50	28	22
реферат	18	9	9	25	14	11
контрольная работа	18	9	9	25	14	11
Контроль	-	-	-	8	4	4
Вид итогового контроля	зачет (2)	зачет	зачет	зачет (2)	зачет	зачет

4.2. Лекции 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	-	
	Техника кроссового бега. Определение физической подготовленности (тесты)	2	-	УК-6, УК-7
	Техника равномерного бега. Определение физической подготовленности (тесты).	2	-	УК-6, УК-7
	Техника спринтерского бега	2	-	УК-6, УК-7
	Техника прыжка в высоту с разбега способом перешагивание			
2.	Общефизическая подготовка (ОФП)	6	-	
	Развитие физических качеств	6	-	УК-6, УК-7
3.	Гимнастика	6	-	
	Акробатические элементы	2	-	УК-6, УК-7
	Опорные прыжки	2	-	УК-6, УК-7

	Лазание по канату в три приема	2	-	УК-6, УК-7
4.	Лыжная подготовка	2	-	
	Совершенствование техники попеременных и одновременных ходов.	1	-	УК-6, УК-7
	Лыжные ходы, спуски, повороты, торможения	1	-	УК-6, УК-7
5.	Баскетбол	4	-	
	Техника стоек и остановок	1	-	УК-6, УК-7
	Техника передач мяча	1	-	УК-6, УК-7
	Ловля мяча и передачи на месте и в движении	1	-	УК-6, УК-7
	Ведение мяча на месте, шагом и бегом.	1	-	УК-6, УК-7
6.	Подвижные игры	4	-	
	Сюжетные игры	1	-	УК-6, УК-7
	Игры с бегом	1	-	УК-6, УК-7
	Игры с подпрыгиваниями и прыжками	1	-	УК-6, УК-7
	Игры с преодолениями препятствий. Комические игры	1	-	УК-6, УК-7
7.	Легкая атлетика	4	14	
	Техника прыжков в длину с места	1	2	УК-6, УК-7
	Техника низкого старта, стартового разбега	1	2	УК-6, УК-7
	Техника эстафетного бега	1	4	УК-6, УК-7
	Специальные упражнения бегуна, прыгуна, метателя. Тесты.	1	6	УК-6, УК-7
8.	Плавание	4	-	
	Использование подводящих и специально-подготовительных упражнений на суше в целях быстрого овладения навыками держания туловища на воде.	2	-	УК-6, УК-7
	Упражнения для формирования навыков в плавании	1	-	УК-6, УК-7
	Плавание вольным стилем и брассом	1	-	УК-6, УК-7

4.4. Лабораторные работы 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	Реферат	9	14
	Контрольная работа	9	11
Раздел 6.	Реферат	9	14

Подвижные игры	Контрольная работа	9	11
Итого		36	50

Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы по дисциплине:

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

4.6. Курсовое проектирование не предусмотрено.

4.7. Содержание разделов дисциплины (модуля)

1 семестр

Раздел 1 Легкая атлетика

Тема 1 Техника кроссового бега. Определение физической подготовленности (тесты)

Занятие № 1-2-3-4-5.

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

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

Занятие № 6-7-8-9-10

Тема: Повышение скорости бега и специальной выносливости

Цель: Достижение наивысшей работоспособности к моменту сдачи контрольного теста

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

Тема 3 Техника спринтерского бега

Занятие № 11-12.

Цель: обучить положению низкого старта и стартового разгона.

Инвентарь: 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, кувьрки. 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.

Раздел 9 Легкая атлетика

Тема 1 Кроссовый бег. Тесты.

Занятие № 1-2-3.

Тесты (прыжок в длину с места, челночный бег 3*10, наклон туловища вперед из положения сидя, подтягивание на высокой перекладине (ю), сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д), бросок набивного мяча из положения сидя)

Цель: Совершенствовать технику кроссового бега. Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. Специальные упражнения бегуна. Бег в гору и при спуске с горы. Кроссовая подготовка: девушки—2000 м, юноши—3000 м.

Инвентарь:

Занятие № 4-5

Цель: Развитие специальной выносливости.

Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для формирования осанки. Специальные упражнения бегуна. Преодоление искусственных и естественных препятствий, длительный равномерный бег, контрольный бег.

Инвентарь: барьеры, секундомер, журнал и ручка для записей.

Тема 2 Техника высокого старта, стартового разбега. Тесты.

Занятие № 6.

Цель: Совершенствовать технику высокого старта и стартового разбега.

Инвентарь: секундомер, журнал и ручка для записей.

Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения в парах. Упражнения для формирования осанки. Специальные упражнения бегуна. Бег с ускорением (40-60м). Бег по разметкам. Бег с ускорением в парах (100м).

Тема 3 Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»

Занятие № 7-8-9

Цель: Развитие скоростно-силовых качеств.

Инвентарь: рулетка, журнал и ручка для записей.

Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения в движении. Прыжки в длину с 5-7 шагов, преодолевая планку на высоте 25-30 см, тройной прыжок с 4-6 шагов разбега, прыжок в длину с полного разбега.

Тема 4 Специальные и подводящие упражнения для прыжков в высоту с разбега

Занятие № 10-11

Цель: Подготовка опорно-двигательного аппарата, повышение координационных и физических возможностей.

Инвентарь :набивные мячи, гантели, барьеры.

Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения в кругу. Упражнения для формирования осанки.

Имитация прыжка на месте, в движении, через гимнастическую скамейку. Развитие физических качеств.

Тема 5 Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»

Занятие № 12-13

Цель: совершенствовать технику отталкивания.

Инвентарь : стойка для прыжков, планка, гимнастические маты.

Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для формирования осанки.

Прыжки через планку с прямого разбега, подтягивая толчковую, и с приземлением на маховую. Прыжки с 3, 5, 7 беговых шагов, запрыгивая на возвышение. То же доставая высоко подвешенные предметы рукой, головой.

Занятие № 14

Цель: совершенствовать технику разбегу в сочетании с отталкиванием.

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

Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения со скакалками. Упражнения для формирования осанки.

Беговые и прыжковые упражнения. Бег по разбегу. Бег по разбегу с «выходом» (прыжок без перехода планки). Прыжок с приземлением на маховую ногу.

Раздел 10 Общефизическая подготовка (ОФП)

Тема 1 Упражнения на развитие силы

Занятие № 15-16

Цель: повышение уровня физической подготовленности.

Инвентарь: гантели, штанга, гимнастическая скамейка, гимнастические маты, перекладина, брусья, скакалки.

Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими скакалками. Упражнения для формирования осанки.

Круговой метод занятия.

Тема 2 Упражнения на развитие ловкости, быстроты

Занятие № 17-18

Цель: повышение уровня физической подготовленности.

Инвентарь: гимнастическая скамейка, секундомер, кубики, мел, мячи.

Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения в парах. Упражнения для формирования осанки. Бег на месте с максимальной частотой шагов в течение 10-12 с, затем рывок вперед. Челночный бег. Передача мяча в стену на скорость с расстояния 3-4 м

за 15 с. Эстафеты с бегом, прыжками, ведением, передачами мяча на скорость.

Тема 3 Упражнения на развитие выносливости

Занятие № 19-20

Цель: повышение уровня физической подготовленности.

Инвентарь: гимнастическая скамейка, секундомер, мячи, скакалки.

Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения в шеренгах колоннах.

Упражнения для формирования осанки. Круговая тренировка по методу длительного непрерывного упражнения Прыжки со скакалкой на месте в темпе 135-140 прыжков в 1 мин.

Тема 4 Упражнение на развитие гибкости

Занятие № 21-22

Цель: повышение уровня физической подготовленности.

Инвентарь: гимнастическая скамейка, мячи, гимнастические маты,

Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения в парах. Упражнения для формирования осанки. Упражнения стоя, у гимнастической стенке, сидя, лежа на гимнастических матах с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.

Раздел 11 Гимнастика

Тема 1 Акробатические элементы

Занятие № 24-25

Цель: Освоение и совершенствование акробатических упражнений

Инвентарь: гимнастические маты

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

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

Тема 2 Опорные прыжки

Занятие № 26-27

Цель: освоение техники опорного прыжка.

Инвентарь: гимнастические маты, гимнастический мостик, гимнастический козел.

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

Упражнения на равновесие. Опорный прыжок (ноги врозь). Повторение ранее изученных опорных прыжков. Развитие двигательных качеств.

Тема 3 Лазание по канату в три приема

Занятие № 28-29

Цель: техника лазания по канату в три приема.

Инвентарь: гимнастические маты, гимнастическая стенка, канат.

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

Раздел 12 Лыжная подготовка

Тема 1 Переход с одновременных ходов на переменные

Занятие №1-2.

Цель: ознакомление со способами переходов с хода на ход.

Инвентарь: лыжи, палки, тетрадь, ручка для записей.

Подготовка инвентаря к учебным занятиям. Строевые упражнения с лыжами и на

лыжах. Переход без шага. Переход через один шаг. Прямой переход. Равномерное передвижение на лыжах: девушки - 2 км; юноши - 4 км.

Тема 2 Преодоление подъемов и спусков Занятие № 3-4.

Цель: освоение техники спусков и подъемов.

Инвентарь: лыжи, лыжные палки.

Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Спуски в стойке (основная, низкая, высокая). Подъемы способом скользящим, беговым, ступающим шагом. Равномерное передвижение на лыжах: девушки - 2 км; юноши - 4 км.

Тема 3 Прохождение дистанции (4-5 км) Занятие № 5-6.

Цель: развитие общей выносливости

Инвентарь: лыжи, лыжные палки.

Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Совершенствование техники попеременных и одновременных лыжных ходов. Прохождение дистанции в равномерном темпе девушки - 4 км; юноши - 6 км.

Тема 4 Техника прохождения полуконьковым и коньковым ходом Занятие № 7-8.

Цель: повышение уровня общей работоспособности

Инвентарь: лыжи, лыжные палки.

Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.

Передвижение коньковым ходом без отталкивания руками под уклон 2-3 градуса, на равнине, в подъем. Прохождение дистанции с заданным темпом девушки - 3 км; юноши - 4 км.

Раздел 13 Спортивные игры (баскетбол) Тема 1 Техника стоек и остановок Занятие № 9.

Цель: овладение техникой передвижений, остановок, стоек.

Инвентарь: баскетбольные и набивные мячи по количеству занимающихся.

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

Тема 2 Техника передач мяча Занятие № 10.

Цель: освоение 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 № 11.

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.

Занятие № 12.

Тема: Броски в корзину.

Цель: осваивать технику бросков мяча.

Инвентарь: баскетбольные и набивные мячи по количеству занимающихся.

Правила соревнований. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.

Бросок в прыжке одной рукой от плеча. Закрепить технику перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Учебная игра

Тема 4 Ведение мяча. Бросок мяча в корзину.

Занятие № 13.

Цель: осваивать технику бросков мяча.

Инвентарь: баскетбольные и набивные мячи по количеству занимающихся.

Правила соревнований. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.

Бросок в прыжке двумя руками сверху (юноши). Бросок двумя руками от груди (девушки). Совершенствовать технику игры. Учебная игра.

Раздел 14 Подвижные игры

Тема 1 Игры с передачей и ловлей

Занятие № 14..

Цель: игры с передачей и ловлей

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

Подготовка мест и инвентаря. Игры в подготовительной части. Встречные эстафеты.

Подсчет очков и определение победителей.

Тема 2 Игры с бегом

Занятие № 15.

Цель: игры с бегом

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

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

Тема 3 Игры с прыжками

Занятие № 16.

Цель: игры с прыжками

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

ОРУ. Организация играющих. Методические указания. Подготовка мест и инвентаря.

Игры в подготовительной, основной и заключительной части. Выбор игры.

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

ОРУ. Организация играющих. Методические указания. Подготовка мест и инвентаря.

Игры в подготовительной, основной и заключительной части. Выбор игры.

Раздел 15 Легкая атлетика

Тема 1 Техника равномерного бега

Занятие № 17-18-19

Цель: овладение рациональной техникой и тактикой бега.

Инвентарь: секундомер, журнал и ручка для записей.

Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для формирования осанки. Специальные упражнения бегуна. Равномерный кроссовый бег (аэробной направленности).

Тема 2 Техника бега по повороту

Занятие № 20.

Цель: овладение техникой бега по виражу

Инвентарь: секундомер, журнал и ручка для записей.

Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для формирования осанки. Специальные упражнения бегуна. Бег по повороту в медленном, среднем и высоком темпе.

Тема 3 Техника метания гранаты. Тесты

Занятие № 21-22

Цель: овладение техникой метания с места.

Инвентарь: гранаты, журнал и ручка для записей.

Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для формирования осанки. Специальные упражнения метателя. Обучение держанию гранаты. Метание с места. Метание с двух шагов.

Занятие № 23-24

Цель: освоение скрестного шага

Инвентарь: гранаты, журнал и ручка для записей.

Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для формирования осанки. Специальные упражнения метателя. Выполнение разбега и броска в медленном темпе.

Занятие № 25.

Цель: овладение и совершенствование техникой метания

Инвентарь: гранаты, журнал и ручка для записей.

Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для формирования осанки. Специальные упражнения метателя. Метание гранаты с полного разбега.

Раздел 16 Плавание

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

Занятие № 26.

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 на суше и в воде, для формирования навыков в плавании.

Занятие № 27.

Цель: совершенствовать технику плавания

Инвентарь: спасательный круг, доски, буйки.

Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения.

Совершенствование техники работы рук и ног в плавании стилем «кроль» на груди. Игры на воде.

Тема 3 Плавание вольным стилем и брассом
Занятие № 28.

Цель: совершенствовать технику плавания

Инвентарь: спасательный круг, доски, буйки.

Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения.

Совершенствование техники работы рук и ног в плавании стилем «кроль» на груди, на спине, брассом. Игры на воде.

Раздел 17 Легкая атлетика

Тема 1 Кроссовый бег. Тесты

Занятие № 1-2-3.

Тесты. (прыжок в длину с места, челночный бег 3*10, наклон туловища вперед из положения сидя, подтягивание на высокой перекладине (ю), сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д), бросок набивного мяча из положения сидя)

Цель: Преодоление естественных препятствий

Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. Специальные упражнения бегуна. Кроссовая подготовка: девушки–2000 м, юноши–3000 м.

Занятие № 4-5-6.

Цель: Достижение наивысшей работоспособности к моменту сдачи контрольного теста

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

Тема 2 Специальные упражнения бегуна,
прыгуна, метателя. Тесты.

Занятие № 7-8-9.

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

Инвентарь: 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.

Занятие № 10.

Цель: Активно включаться в структуру старта и бега по дистанции.

Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения в парах. Упражнения для формирования осанки. Специальные упражнения бегуна. Бег с ускорением (40-60м). Бег по разметкам. Бег с ускорением в парах (100м).

Тема 3 Развитие физических качеств. Тесты.

Занятие № 11-12-13.

Цель: выполнение упражнений на развитие ловкости и быстроты.

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

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

Раздел 18 Общефизическая подготовка (ОФП)

Тема 1 Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения с отягощениями и сопротивлениями.

Занятие № 14-15

Цель: тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Инвентарь: скакалки

Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения со скакалками. Круговой метод занятий. Эстафеты со скакалками.

Занятие № 16

Цель: развитие силы.

Инвентарь: гимнастические скамейки, набивные мячи.

Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения с гимнастической скамейкой. Силовые упражнения с использованием веса партнера и спортивных снарядов. Круговой метод занятий. Эстафеты.

Тема 2 Упражнения со штангой, гирями, гантелями

Занятие № 17-18.

Цель: разучить комплекс упражнений на мышцы плечевого пояса.

Инвентарь: гантели, набивные мячи, штанга.

Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений с гантелями с индивидуально подобранным весом (движения руками, повороты, наклоны).

Занятие № 19-20.

Цель: разучить комплекс упражнений на мышцы туловища.

Инвентарь: гантели, набивные мячи, штанга.

Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений с гантелями с индивидуально подобранным весом. Физические упражнения локального действия (с внешним сопротивлением, противодействие партнера).

Раздел 19 Гимнастика

Тема 1 Акробатические элементы

Занятие № 21-22

Цель: овладение общей координацией движений и ловкостью

Инвентарь: гимнастические маты, гимнастические палки.

Строевые упражнения. Упражнения для формирования осанки. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Кувырки, перекаты, перевороты. Развитие физических качеств. Подвижные игры.

Тема 2 Опорные прыжки

Занятие № 23-24-25

Цель: обучение техники прыжка в целом

Инвентарь: гимнастические маты, гимнастические перекладки, гимнастический козел, подкидной мостик. Строевые упражнения. Упражнения для формирования осанки. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения в парах. Прыжок согнув ноги. Развитие физических качеств. Подвижные игры.

Тема 3 Лазание по канату

Занятие № 26-27-28.

Цель: совершенствование техники лазания ранее изученными способами

Инвентарь: гимнастические маты, гимнастические перекладки, канат. Строевые упражнения. Упражнения для формирования осанки. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. Лазание по канату в три, в два приема. Развитие физических качеств. Подвижные игры.

Раздел 20 Лыжная подготовка

Тема 1 Переход с одновременных ходов на переменные.

Занятие №1-2.

Переход с одновременных ходов на переменные.

Цель: ознакомление со способами переходов с хода на ход.

Инвентарь: лыжи, палки, тетрадь, ручка для записей.

Подготовка инвентаря к учебным занятиям. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Переход без шага. Переход через один шаг. Прямой переход. Равномерное передвижение на лыжах: девушки - 2 км; юноши - 4 км.

Тема 2 Преодоление подъемов и спусков

Занятие № 3-4.

Цель: освоение техники спусков и подъемов.

Инвентарь: лыжи, лыжные палки.

Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Спуски в стойке (основная, низкая, высокая).

Подъемы способом скользящим, беговым, ступающим шагом. Равномерное передвижение на лыжах: девушки - 2 км; юноши - 4 км.

Тема 3 Техника прохождения полуконьковым и коньковым ходом

Занятие № 5-6-7.

Цель: освоение техники коньковых и полуконьковых ходов

Инвентарь: лыжи, лыжные палки.

Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Совершенствование техники конькового и полуконькового хода. Равномерное прохождение дистанции: девушки - 5 км; юноши - 10 км.

Тема 4 Прохождение дистанции (4-5 км)

Занятие № 8-9-10.

Цель: повышение уровня общей работоспособности

Инвентарь: лыжи, лыжные палки.

Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Совершенствование техники попеременных и одновременных лыжных ходов. Прохождение дистанции с заданным темпом: девушки - 5 км; юноши - 8 км.

Раздел 21 Спортивные игры (волейбол)

Тема 1 Техника стоек и перемещений

Занятие № 11.

Цель: Перемещение приставными шагами, ускоряя бег и переходом на обычный бег.

Инвентарь: волейбольные и набивные мячи по количеству занимающихся.

Теория. Правила соревнований. Практика О.Р.У. Перемещения в самых разнообразных направлениях и в сочетании с различными заданиями без мяча и с мячом. Эстафеты. Учебная игра.

Тема 2 Техника приёма мяча сверху и снизу

Занятие № 12.

Цель: согласованность движения ног, туловища и рук

Инвентарь: волейбольные и набивные мячи по количеству занимающихся.

Теория. Правила соревнований. Практика О.Р.У. Броски набивного мяча двумя руками снизу вперед-вверх, стоя на месте и в выпаде вперед. Прием мяча наброшенного партнером. Серийные приемы мяча над собой. Приемы мяча в стену. Прием мяча в тройках. Эстафеты. Учебная игра.

Тема 3 Прием мяча отраженного от сетки

Занятие № 13.

Цель: закрепление приема сверху и снизу

Инвентарь: волейбольные мячи по количеству занимающихся.

Теория. Правила соревнований. Практика О.Р.У. Прием мяча, отскочившего от сетки (от

нижней, средней и верхней части сетки). Эстафеты. Учебная игра.

Тема 4 Поддача мяча (нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая)

Занятие № 14.

Цель: ознакомление с нижней прямой подачей

Инвентарь: волейбольные мячи по количеству занимающихся.

Теория. Правила соревнований. Практика О.Р.У. Имитация подачи мяча. Обучение подбрасыванию мяча. Поддача в стену, на партнера. Эстафеты. Учебная игра.

Раздел 22 Общефизическая подготовка (ОФП)

Тема 1 Развитие скоростно-силовых качеств

Занятие №.15

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

Тема 2 Развитие силы и гибкости

Занятие № 16

Цель: повышение уровня физической подготовленности.

Инвентарь: гантели, штанга, гимнастическая скамейка, гимнастические маты, перекладина, брус, скакалки.

Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими скакалками. Упражнения для формирования осанки. Упражнения стоя, у гимнастической стенке, сидя, лежа на гимнастических матах с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Круговой метод занятия.

Тема 3 Развитие выносливости

Занятие № 17

Цель: повышение уровня физической подготовленности.

Инвентарь: гимнастическая скамейка, секундомер, мячи, скакалки.

Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения в шеренгах колоннах. Упражнения для формирования осанки. Круговая тренировка по методу длительного непрерывного упражнения Прыжки со скакалкой на месте в темпе 135-140 прыжков в 1 мин.

Раздел 23 Легкая атлетика

Тема 1 Упражнения на тренажерах. Тесты.

Занятие № 18.

Цель: интенсификация занятий за счет внедрения физкультурно-оздоровительной техники.

Инвентарь: тренажеры (беговая дорожка, велотренажер, комплексные, тяжелоатлетические тренажеры).

Меры т/б. Ходьба. Упражнения на осанку. О.Р.У. Работа на тренажерах, с выбором темпа и нагрузки до 10 мин. Развитие гибкости.

Занятие № 19-20.

Цель: интенсификация занятий за счет внедрения физкультурно-оздоровительной техники.

Инвентарь: тренажеры (беговая дорожка, велотренажер, комплексные, тяжелоатлетические тренажеры).

Меры т/б. Ходьба. Упражнения на осанку. О.Р.У. Работа на тренажерах, с выбором темпа и нагрузки до 12-15 мин. Упражнения с гимнастическим роликом, с диском грация.

Развитие выносливости.

Тема 2 Толкание ядра и метание диска. Тесты.

Занятие № 21.

Цель: обучить технике толкания ядра со скачка

Инвентарь: флажки, рулетка, ядро.

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

Имитация отдельных фаз. Имитация толчка ядра со скачком и без снаряда.

Выталкивание ядра вперед-вверх одной рукой из исходного положения стоя лицом в направления толкания, ноги врозь. То же, стоя спиной в направления толкания. Толкание стандартного ядра из круга на технику и результат.

Занятие № 22.

Цель: ознакомить с техникой метание диска

Инвентарь: флажки, рулетка, диск.

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

Имитация отдельных фаз. Выпуск диска из исходного положения стоя левым боком по направлению метания. То же, стоя спиной. Метание диска с поворотом из круга на результат.

Выталкивание ядра вперед-вверх одной рукой из исходного положения стоя лицом в направления толкания, ноги врозь. То же, стоя спиной в направления толкания. Толкание стандартного ядра из круга на технику и результат

Тема 3 Техника равномерного и переменного бега

Занятие № 23-24

Цель: овладение рациональной техникой и тактикой бега.

Инвентарь: секундомер, журнал и ручка для записей.

Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для формирования осанки. Специальные упражнения бегуна. Равномерный кроссовый бег (аэробной направленности).

Тестирование физических качеств.

Цель: Выявить уровни развития кондиционных и координационных способностей

Инвентарь: рулетка, набивные мячи, секундомер.

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

Раздел 24 Плавание

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

Занятие № 25-26.

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 Плавание вольным стилем и брассом

Занятие № 27-28.

Цель: совершенствовать технику плавания

Инвентарь: спасательный круг, доски, буйки.

Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения.

Совершенствование техники работы рук и ног в плавании стилем «кроль» на груди, на спине, брассом. Игры на воде.

5. Образовательные технологии

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)

6.1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине (модулю)

«Физическая культура и спорт»

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Оценочное средство	
			наименование	кол-во
1.	Теоретический	УК-6, УК-7	Собеседование (вопросы по теме дисциплины, реферат), самостоятельная работа.	3
2.	Лёгкая атлетика	УК-6, УК-7	Тестовые задания (прыжок в длину с места, челночный бег 3*10, наклон туловища вперед из положения сидя, подтягивание на высокой перекладине (ю), сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д), бросок набивного мяча из положение сидя) бег	15

			500- 1000м, 100м, 2000-3000м, прыжок в высоту с разбега, прыжок в длину с разбега, метание гранаты, толкание ядра, техника выполнения спец.беговых упражнений.	
3.	Гимнастика	УК-6, УК-7	Вольные упражнения на 32 счёта, лазание по канату, опорный прыжок через гимнастического козла, комплекс акробатических элементов	5
4.	Лыжная подготовка	УК-6, УК-7	Бег на лыжах 3,5 км., реферат, техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений, подъёмов.	6
5.	Спортивные игры	УК-6, УК-7	Бросок мяча в корзину с боку, штрафной бросок (кол-во попаданий). Ведение мяча, два шага бросок в корзину на технику выполнения	3
6.	Общефизическая подготовка	ОК-8	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	ОК-8	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.

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	в/б, б/б, л/атлетика, лыжи,				

	по пройденному материалу	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	7	6	5	4	3	6	5	4	3	2

	попаданий)										
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	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	7	6	5	4	3	7	6	5	4	3

	удар «накат» справа, слева										
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 - полнотеоретический 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) «зачтено»	знает - теоретический и практический 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	тестовые задания (16-34), практические занятия (35-39), реферат (контрольная работа)(10),

	самостоятельно без помощи педагога. - аргументированной, грамотной, четкой речью.	
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. УМКД «Физическая культура и спорт». – Мичуринск. 2018.
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учеб. пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 153 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-05852-9. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/1B3DA446-6A1E-44FA-8116-798C79A9C5BA.

7.2. Дополнительная учебная литература

1. Мелёхин, А. В. Менеджмент физической культуры и спорта : учебник для бакалавриата и магистратуры / А. В. Мелёхин. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 479 с. — (Серия : Бакалавр и магистр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-03037-2. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/54066786-EB52-46F6-8B44-2E761EE1B05E.

2. Никитушкин, В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта : учеб. пособие для академического бакалавриата / В. Г. Никитушкин. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 232 с. — (Серия : Бакалавр и магистр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-07632-5. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/74B0FCD0-662A-4677-AABA-1EC31DFE8C63.

3. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для академического бакалавриата / А. Е. Ловягина [и др.] ; под ред. А. Е. Ловягиной. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 531 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-01035-0. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/5710B85C-9645-4251-9323-07591D5F4790.

4. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : учеб. пособие для академического бакалавриата / Г. А. Ямалетдинова ; под науч. ред. И. В. Еркомайшвили. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 244 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-05600-6. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/7962A2E2-E6D4-498D-9F02-7AF53290A4BC.

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/>);

7.4. Методические указания по освоению дисциплины

«Методические указания по выполнению практических занятий». — 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» (договор от 06.11.2025 № 505/2025)
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. Федеральный портал «Российское образование» - <http://www.edu.ru/>
6. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов - <http://fcior.edu.ru/>
7. Государственная научная педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского РАО (ГПНБ им. К.Д. Ушинского РАО) - <http://gnpbu.ru>
8. Университетская информационная система Россия (УИС Россия) - <https://uisrussia.msu.ru/>

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

	Наименование	Разработчик ПО (правообладатель)	Доступность (лицензионное, свободно)	Ссылка на Единый реестр российских программ для ЭВМ и БД (при наличии)	Реквизиты подтверждающего документа

			распростран яемое)		(при наличии)
1	Microsoft Windows, Office Professional	Microsoft Corporation	Лицензионн ое	-	Лицензия от 04.06.2015 № 65291651 срок действия: бессрочно
2	Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса	АО «Лаборатор ия Касперског о» (Россия)	Лицензионн ое	https://reestr.digital.gov.ru/reestr/366574/ ?sphrase_id=415165	Сублицензион ный договор с ООО «Софттекс» от 17.12.2025 № б/н, срок действия: с 18.12.2025 по 17.12.2026
3	МойОфисСтанда ртный - Офисный пакет для работы с документами и почтой (myoffice.ru)	ООО «Новые облачные технологии » (Россия)	Лицензионн ое	https://reestr.digital.gov.ru/reestr/301631/ ?sphrase_id=2698444	Контракт с ООО «Рубикон» от 24.04.2019 № 036410000081 9000012 срок действия: бессрочно
4	Офисный пакет «Р7-Офис» (десктопная версия)	АО «Р7»	Лицензионн ое	https://reestr.digital.gov.ru/reestr/306668/ ?sphrase_id=4435041	Контракт с ООО «Софттекс» от 24.10.2023 № 036410000082 3000007 срок действия: бессрочно
5	Операционная система «Альт Образование»	ООО "Базальт свободное программно е обеспечени е"	Лицензионн ое	https://reestr.digital.gov.ru/reestr/303262/ ?sphrase_id=4435015	Контракт с ООО «Софттекс» от 24.10.2023 № 036410000082 3000007 срок действия: бессрочно
6	Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат ВУЗ» (https://docs.antiplagiat.ru)	АО «Антиплаги ат» (Россия)	Лицензионн ое	https://reestr.digital.gov.ru/reestr/303350/ ?sphrase_id=2698186	Лицензионны й договор с АО «Антиплагиат » от 16.05.2025 № 10567, срок действия: с 16.06.2025 по 15.06.2026
7	Acrobat Reader	Adobe	Свободно	-	-

	- просмотр документов PDF, DjVU	Systems	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/>

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 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,	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)	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 КонсультантПлюс,

текущего контроля и промежуточной аттестации (г. Мичуринск, ул. Советская, дом 274, 10/34)	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	договор 10.03.2017 № 7844/13900/ЭС; Система КонсультантПлюс, договор от 20.02.2018 № 9012 /13900/ЭС; Система КонсультантПлюс, договор от 01.11.2018 № 9447/13900/ЭС; Система КонсультантПлюс, 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.
Помещение для самостоятельной работы (г. Мичуринск, ул. Интернациональная, д.101 - 1/210)	1. Шкаф канцелярский (инв. № 2101062853, 2101062852) 2. Холодильник Стинол (инв. № 2101040880) 3. Принтер HP-1100 (инв. № 2101041634) 4. Принтер HP Laser Jet 1200 (инв. №1101047381) 5. Принтер Canon (инв. № 2101045032) 6. МФУ Canon i-Sensys MF 4410 (инв. № 41013400760) 7. Системный комплект: Процессор Intel Original LGA 1155 Celeron G 1610 OEM (2.6/2 Mb), монитор 20" Asus As MS202D, материнская плата Asus, вентилятор, память, жесткий диск, корпус, клавиатура, мышь (инв. № 21013400429) 8. Ноутбук Hewlett Packard Pavilion 15-e006sr (D9X28EA) (инв. №21013400617) 9. Доска классная+маркер (инв. № 1101063872) 10. Компьютер (инв. №41013401070) 11. Компьютер (инв. №41013401082) 12. Компьютер Celeron E 3300 (инв. № 2101045217, 1101047398) 13. Компьютер Dual Core (инв. № 2101045268) 14. Компьютер OLDI 310 КД (инв. № 2101045044) 15. Копировальный аппарат Kyocera Mita TASKalfa 180 (инв. № 21013400369) Компьютерная техника подключена в сети «Интернет» и обеспечена доступом к ЭИОС университета.	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; 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 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. Велозргометр 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) «Введение в языкознание» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденного приказом Минобрнауки России от 22 февраля 2018 г. № 125..

Автор: ст. преподаватель кафедры физического воспитания Духанин В.А.

Рецензент: доцент кафедры БЖ и МБД Тимкин А.В.

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.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания
протокол № 9 от «06» 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 «07» апреля 2025 года.

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

протокол № 8 от «08» 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 «07» 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 социально-гуманитарных дисциплин.