ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГООБРАЗОВАНИЯ

«МИЧУРИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра физического воспитания

|  |  |
| --- | --- |
| УТВЕРЖДЕНАрешением учебно-методического совета университета(протокол от 23 мая 2024 г. № 9) | УТВЕРЖДАЮПредседатель учебно-методическогосовета университетаС.В. Соловьёв«23» мая 2024 г. |

**РАБОЧАЯ программа дисциплинЫ (МОДУЛЯ)**

**Физическая культура и спорт**

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль) История и Иностранный язык

Квалификация - бакалавр

Мичуринск – 2024

**1. Цели освоения дисциплины (модуля)**

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», прохождения производственных практик, написания курсовых и выпускных квалификационных работ.

**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 образование в течение всей жизни;

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код и наименование универсальной компетенции | Код и наименование индикатора достижения универсальных компетенций | Критерии оценивания результатов обучения |
| низкий (допороговый, компетенция не сформирована) | пороговый | базовый | продвинутый |
| **Категория универсальных компетенций – Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)** |
| УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образование в течение всей жизни | ИД-1УК-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-2УК-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-3УК-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-4УК-6 –Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов в процессе реализации поставленных целей и задач | **Не может** критически оценивать эффективность использования времени и других ресурсов в процессе реализации поставленных целей и задач | **Допускает ошибки** при критическом оценивании эффективности использования времени и других ресурсов в процессе реализации поставленных целей и задач | **Достаточно успешно** осуществляет критическую оценку эффективности использования времени и других ресурсов в процессе реализации поставленных целей и задач | **Уверенно** осуществляет критическую оценку эффективности использования времени и других ресурсов в процессе реализации поставленных целей и задач |
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИД-1УК-7 – Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений для организма и личности обучающихся, основы организации физкультурно-оздоровительной деятельности | **Не может** понять оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений для организма и личности обучающихся, основы организации физкультурно-оздоровительной деятельности | **Допускает ошибки** при объяснении собственного понимания оздоровительного, образовательного и воспитательного значения физических упражнений для организма и личности обучающихся, основ организации физкультурно-оздоровительной деятельности | **Достаточно успешно** объясняет собственное понимание оздоровительного, образовательного и воспитательного значения физических упражнений для организма и личности обучающихся, основ организации физкультурно-оздоровительной деятельности | **Уверенно** объясняет собственное понимание оздоровительного, образовательного и воспитательного значения физических упражнений для организма и личности обучающихся, основ организации физкультурно-оздоровительной деятельности |
| ИД-2УК-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-3УК-7 – Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни | **Не может** поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни | **Допускает ошибки** при поддержании должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни | **Достаточно успешно** поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни | **Уверенно** поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни |
| ИД-4УК-7 –Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности | **Не может** использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности | **Допускает ошибки** при использовании основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности | **Достаточно успешно** использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности | **Уверенно** использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности |

В результате 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 особенностифизического 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 безопасных 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 упражненийатлетической 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;

-разрабатыватьсовместно 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 активнойтворческой 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 методамифизического 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 пофизическойкультурев соответствии с содержанием действующих программ и спецификой контингента;

- организацией и проведением индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей 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) | х | х | 2 |
| Тема 2 Техника равномерного бега. Определение физической подготовленности (тесты). | х | х | 2 |
| Тема 3 Техника спринтерского бега | х | х | 2 |
| Тема 4 Техника прыжка в высоту с разбега способом перешагивание | х | х | 2 |
| **Раздел 2 Общефизическая подготовка (ОФП)** |  |  |  |
| Тема Развитие физических качеств | х | х | 2 |
| **Раздел 3 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 4 Лыжная подготовка**  |  |  |  |
| Тема 1 Совершенствование техники попеременных и одновременных ходов. | х | х | 2 |
| Тема 2 Лыжные ходы, спуски, повороты, торможения. | х | х | 2 |
| **Раздел 5 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 на месте, шагом и бегом. | х | х | 2 |
| **Раздел 6 Подвижные игры** |  |  |  |
| Тема 1 Сюжетные игры | х | х | 2 |
| Тема 2 Игры с бегом | х | х | 2 |
| Тема 3 Игры с подпрыгиваниями и прыжками | х | х | 2 |
| Тема 4 Игры с преодолениями препятствий | х | х | 2 |
| Тема 5 Комические игры | х | х | 2 |
| **Раздел 7 Легкая атлетика** |  |  |  |
| Тема 1 Прыжок в длину с места | х | х | 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 быстрейшего 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 5Техника 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 быстрейшего 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 |
| Тема3 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 быстрейшего овладения навыками держания туловища на воде. | х | х | 2 |
| 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 | Всего1 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**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № раздела | 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 быстрейшего 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. Подвижные игры | Реферат  | 9 | 14 |
| Контрольная работа | 9 | 11 |
| Итого  | 36 | 50 |

Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы по дисциплине:

1. Захарова С.В., Мироненко В.И. Учебно-методический комплекс «Элективной дисциплины (модуля) по физической культуре и спорту. Волейбол» для обучающихся по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование направленность (профиль)Дошкольное образование.– Мичуринск, 2019 г.

2. Корепанова Е.В., Манаенкова М.П. Методические рекомендации для обучающихся по организации самостоятельной работы (рассмотрены учебно-методической комиссией Социально-педагогического института, утверждены учебно-методическим советом университета, протокол № 1 от «16» сентября 2021 г.).

**4.6. Курсовое проектирование**не предусмотрено.

**4.7. Содержание разделов дисциплины (модуля)**

*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, челночныйбег 3\*10, наклон туловище 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 упражнениягимнастической 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 технике попеременных и одновременных ходов

Инвентарь: лыжи, лыжные палки.

Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.Совершенствованиетехникипопеременного двухшажного хода. Совершенствование техники работы рук. Юноши 5x50 м, девушки 4x50 м с ускорениямидомаксимальнойскорости. Прохождение дистанции в полсилы: девушки - 5 км; юноши - 8 км.

Занятие № 3-4.

Цель: освоение технике попеременных и одновременных ходов

Инвентарь: лыжи, лыжные палки.

 Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.Совершенствованиетехникипопеременного двухшажного хода. Работа над восстановлением равновесияводноопорномскольжении. Равномерноепрохождение дистанции: девушки - 4 км; юноши - 6 км.

Занятие № 5- 6.

Цель: освоение технике попеременных и одновременных ходов

Инвентарь: лыжи, лыжные палки.

 Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Совершенствование техникиодновременного 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 технике 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 0.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 технике ловли и передачи мяча.

Инвентарь: баскетбольные и набивные мячи по количеству занимающихся.

Правила соревнований.O.P.У. Ловля и передача мяча двумя руками от грудии 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 технике ловли и передачи мяча.

Инвентарь: баскетбольные и набивные мячи по количеству занимающихся.

Правила соревнований.O.P.У. Ловля и передача мяча двумя руками от грудии 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 технике 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 раза. 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 полочки. 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 быстрейшего овладения навыками держания туловища на воде.

Занятие № 32.

Цель: усвоение упражнений для быстрейшего 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, челночныйбег 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)

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 прыжкана месте, в движении, через гимнастическую скамейку. Развитие физических качеств.

Тема 5Техника 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 техникиопорного 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.

Подготовкаинвентарякучебным 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 технике 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 дистанциив 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 темпомдевушки - 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 0.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 технике ловли и передачи мяча.

Инвентарь: баскетбольные и набивные мячи по количествузанимающихся.

Правила соревнований.O.P.У. Ловля и передача мяча двумя руками от грудии 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 технике 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: овладениетехникой 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: овладениетехникой 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*

Тема1 Использование подводящих и специально-подготовительных упражнений на суше при обучение плаванию. целях быстрейшего овладения навыками держания туловища на воде.

Занятие № 26.

 Цель: усвоение упражнений для быстрейшего 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, челночныйбег 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)

*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 включатся 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 туловище.

*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 упражненияс 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 перекладины, 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 перекладины, 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*.*

Подготовкаинвентарякучебным 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 технике 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.

Тема3 Техника прохождения полуконьковым и коньковым ходом

*Занятие № 5-6-7.*

*Цель*: освоение технике коньковых и полуконьковых ходов

*Инвентарь*: лыжи, лыжные палки*.*

Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Совершенствование техникиконькового 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.Совершенствованиетехникипопеременных и одновременных лыжных ходов. Прохождение дистанции с заданным темпомдевушки - 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 0.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 движении ног, туловище и рук

*Инвентарь*: волейбольные и набивные мячи по количеству занимающихся.

Теория. Правила соревнований. Практика 0.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 0.Р.У. Прием мяча, отскочившего от сетки (от нижней, средней и верхней части сетки ). Эстафеты. Учебная игра.

Тема 4 Подача 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 0.Р.У. Имитация подачи мяча. Обучение подбрасыванию мяча. Подача 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, брусья,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, тяжелоатлетичекие 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, тяжелоатлетичекие 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 стехникой 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 поворотомиз круга нарезультат.

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 физическихкачеств.

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, челночныйбег 3\*10, наклон туловище 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 быстрейшего овладения навыками держания туловища на воде.

Занятие № 25-26.

Цель: усвоение упражнений для быстрейшего 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 компетентностного 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, челночныйбег 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, 2000-3000м, 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 | 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 1мин. | 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 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 (кол-во попаданий) | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| 2. | Ведение левой, ведение правой руками с бросками в движении по кольцу, количество ошибок:в броскев ведении | 00 | 10 | 20 | 21 | 22 |  |  |  |  |  |
| 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 бег4х30м, 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 тестыпо настольному теннису*

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

**6.3. Шкала оценочных средств**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровни освоения компетенций  | Критерии оценивания | Оценочные средства (кол.баллов) |
| Продвинутый(75-100 баллов)***«зачтено»*** | **знает****-** полнотеоретический материал, который умеет соотнести с возможностями практического применения;**умеет** **-** интегрироватьзнания из разных разделов, соединяя пояснение иобоснование ипоказ;- быстро и безошибочновыполнять 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** **-** соединятьзнания из разных разделов курса,быстро и безошибочновыполнять 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. | тестовые задания (16-34),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 испособами выполнения заданий.**-** слабой аргументацией, логикойпри 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 ошибоквыполнять 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](http://www.biblio-online.ru/book/1B3DA446-6A1E-44FA-8116-798C79A9C5BA).

3. Филиппов, С. С.Менеджмент физической культуры и спорта : учебник для вузов / С. С. Филиппов. — 5-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 249 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17218-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/532636 (дата обращения: 28.07.2023).

**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](http://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](http://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/>);

* 1. **Методические указания по освоению дисциплины**

«Методические указания по выполнению практических занятий».

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

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

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

**7.5.1 Электронно-библиотечные системы и базы данных**

1. ООО «ЭБС ЛАНЬ» (<https://e.lanbook.ru/>) (договор на оказание услуг от 03.04.2024 № б/н (Сетевая электронная библиотека)

2. База данных электронных информационных ресурсов ФГБНУЦНСХБ (договор по обеспечению доступа к электронным информационным ресурсам ФГБНУЦНСХБ через терминал удаленного доступа (ТУДФГБНУЦНСХБ) от 09.04.2024 № 05-УТ/2024)

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

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

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

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

7. Соглашение о сотрудничестве по оказанию библиотечно-информационных и социокультурных услуг пользователям университета из числа инвалидов по зрению, слабовидящих, инвалидов других категорий с ограниченным доступом к информации, лиц, имеющих трудности с чтением плоскопечатного текста ТОГБУК «Тамбовская областная универсальная научная библиотека им. А.С. Пушкина» (<https://www.tambovlib.ru>) (соглашение о сотрудничестве от 16.09.2021 № б/н)

**7.5.2. Информационные справочные системы**

1. Справочная правовая система КонсультантПлюс (договор поставки, адаптации и сопровождения экземпляров систем КонсультантПлюс от 11.03.2024 № 11921 /13900/ЭС)

2. Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ» (договор на услуги по сопровождению от 15.01.2024 № 194-01/2024)

**7.5.3. Современные профессиональные базы данных**

1. База данных нормативно-правовых актов информационно-образовательной программы «Росметод» (договор от 15.08.2023 № 542/2023)

2. База данных Научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU – российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования - https://elibrary.ru/

3. Портал открытых данных Российской Федерации - https://data.gov.ru/

4. Открытые данные Федеральной службы государственной статистики - <https://rosstat.gov.ru/opendata>

5. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов - <http://school-collection.edu.ru/catalog/>

6. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам - <http://window.edu.ru/>

7. Федеральный портал «Российское образование» - <http://www.edu.ru/>

8. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов - <http://fcior.edu.ru/>

9. [Государственная научная педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского РАО (ГПНБ им. К.Д. Ушинского РАО)](file:///C%3A%5CUsers%5Cd0011%5CLocal%20Settings%5CTemp%5C%D0%93%D0%BE%D1%81%D1%83%D0%B4%D0%B0%D1%80%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D0%BD%D0%B0%D1%83%D1%87%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D0%BF%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%B1%D0%B8%D0%B1%D0%BB%D0%B8%D0%BE%D1%82%D0%B5%D0%BA%D0%B0%20%D0%B8%D0%BC.%20%D0%9A.%D0%94.%20%D0%A3%D1%88%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%A0%D0%90%D0%9E%20%28%D0%93%D0%9F%D0%9D%D0%91%20%D0%B8%D0%BC.%20%D0%9A.%D0%94.%20%D0%A3%D1%88%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%A0%D0%90%D0%9E%29) - <http://gnpbu.ru>

10. Университетская информационная система Россия (УИС Россия) - <https://uisrussia.msu.ru/>

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование | Разработчик ПО (правообладатель) | Доступность (лицензионное, свободно распространяемое) | Ссылка на Единый реестр российских программ для ЭВМ и БД (при наличии) | Реквизиты подтверждающего документа (при наличии) |
| 1 | Microsoft Windows, Office Professional  | Microsoft Corporation | Лицензионное | - | Лицензия от 04.06.2015 № 65291651 срок действия: бессрочно  |
| 2 | Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса | АО «Лаборатория Касперского»(Россия) | Лицензионное | https://reestr.digital.gov.ru/reestr/366574/?sphrase\_id=415165 | Сублицензионный договор с ООО «Софтекс» от 24.10.2023 № б/н, срок действия: с 22.11.2023 по 22.11.2024 |
| 3 | МойОфис Стандартный -Офисный пакет для работы с документами и почтой(myoffice.ru) | ООО «Новые облачные технологии» (Россия) | Лицензионное | https://reestr.digital.gov.ru/reestr/301631/?sphrase\_id=2698444 | Контракт с ООО «Рубикон»от 24.04.2019 № 0364100000819000012срок действия: бессрочно |
| 4 | Офисный пакет«P7-Офис» (десктопная версия) | АО «Р7» | Лицензионное | https://reestr.digital.gov.ru/reestr/306668/?sphrase\_id=4435041 | Контракт с ООО «Софтекс»от 24.10.2023 № 0364100000823000007срок действия: бессрочно |
| 5 | Операционная система «Альт Образование» | ООО "Базальт свободное программное обеспечение" | Лицензионное | https://reestr.digital.gov.ru/reestr/303262/?sphrase\_id=4435015 | Контракт с ООО «Софтекс»от 24.10.2023 № 0364100000823000007срок действия: бессрочно |
| 6 | Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат ВУЗ» (https://docs.antiplagiaus.ru) | АО «Антиплагиат» (Россия) | Лицензионное | https://reestr.digital.gov.ru/reestr/303350/?sphrase\_id=2698186 | Лицензионный договор с АО «Антиплагиат» от 23.05.2024 № 8151, срок действия: с 23.05.2024 по 22.05.2025 |
| 7 |  Acrobat Reader - просмотр документов PDF, DjVU | [Adobe Systems](https://ru.wikipedia.org/wiki/Adobe_Systems) | Свободно распространяемое  | - | - |
| 8 | Foxit Reader - просмотр документов PDF, DjVU | [Foxit Corporation](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=Foxit_Corporation&action=edit&redlink=1) | 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 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Облачные технологии | Аудиторная и самостоятельная работа | УК-6; УК-7 |
|  | Нейротехнологии и искусственный интеллект | Аудиторная и самостоятельная работа | УК-6; УК-7 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 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 | Оснащенностьспециальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа |
| Спортивный зал(г. Мичуринск, ул. Советская, дом № 274, 10/№8) | 1. Щит баскетбольный(инв. № 41013601990, 41013601991) 2. Кондиционер LG S24LHP Neo(инв. № 41013601305, 41013601306, 41013601307)3. Водонагреватель эл. на 30л. (инв. № 21013600228) |  |
| Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (г. Мичуринск, ул. Советская, дом 274, 10/34) | 1. Комп. P4-2.66 512 mb/120 gb/3.5/dvd-r/9200 128mb/LCD17”FalconEYE700SL/kb/mouse(инв. № 21013400237, 21013400235) 2. Комп. «P-4 2.66/512mb/120gb/3.5/9250 128mb/ LCDFalconEYE 700sl/kb/mouse»(инв. № 21013400239, 21013400240, 21013400245, 21013400244) 3. КомпьютерOLDI150KDE2160/2048/250/NF630I/LAN/DVD+RW/AudioFDD (инв. №41013401023, 4101340102, 41013401007, 41013401008, 41013401011, 41013401012,41013401014, 41013401015) 4. Комп. DualCoreE5200 (инв. № 41013401126) 5. Коммутатор (инв. № 21013400049) 6. Доскаклассная 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. MicrosoftOffice 2007, MicrosoftWindowsVista (лицензияот 10.07.2009 № 45685146, бессрочно).2. MicrosoftOffice 2003, MicrosoftWindowsXP (лицензияот 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 НР-1100 (инв. № 2101041634)4. Принтер НР Laser Jet 1200 (инв. №1101047381)5. Принтер Canon (инв. № 2101045032)6. МФУ Canon i-SensysMF 4410 (инв. № 41013400760)7. Системный комплект: Процессор Intel OriginalLGA 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. КомпьютерOLDI 310 КД (инв. № 2101045044)15. Копировальный аппарат Kyocera MitaTASKalfa 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 поставки, адаптации и сопровождения экземпляров систем Консультант Плюс от 11.03.2024 № 11921 /13900/ЭС)4. Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ» (договор на услуги по сопровождению от 15.01.2024 № 194-01/2024)5. Программное обеспечение «Антиплагиат. ВУЗ» (лицензионный договорот 21.03.2018№193, бессрочно;лицензионный договорот 10.05.2018№193-1, бессрочно). |
| Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования(г. Мичуринск, ул. Советская, дом № 274, 10/14) | 1. Стенд р. 130х140(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 S12LHM (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)«Введение в языкознание» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование(уровень бакалавриата), утвержденного приказом Минобрнауки России от 22 февраля2018 г. № 121.

Автор:

Ст.преподаватель кафедры физического воспитания ДуханинВ.А.

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

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания,

протокол № *10* от *«7» июня 2021 года.*

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

протокол № 10 от «*15» июня2021 года.*

Программа утверждена решением учебно-методического совета университета

протокол № 10 от «*24*» *июня 2021 года.*

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания протокол № 8 от «*5» апреля 2022 года*

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии Социально-педагогического института Мичуринского ГАУ

протокол № 8 от «11» апреля *2022 года*

Программа утверждена решением учебно-методического совета университета

протокол № 8 от «*21*» апреля *2022 года.*

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания протокол № 10 от «5» июня 2023 года

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии Социально-педагогического института Мичуринского ГАУ

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 «23» мая 2024 года

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии Социально-педагогического института Мичуринского ГАУ

протокол № 9 от «13» мая 2024 года

Программа утверждена решением учебно-методического совета университета

протокол № 9 от «5» мая 2024 года.

Оригинал программы хранится на кафедре иностранных языков и методики их преподавания