

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Мичуринский государственный аграрный университет»

Кафедра физической культуры

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

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Направление подготовки 19.03.01 Биотехнология
Направленность (профиль) Биотехнология
Квалификация (степень) выпускника - бакалавр

Мичуринск, 2023 г

1. Цели освоения дисциплины (модуля)

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

В задачи дисциплины входит:

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

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Согласно учебному плану по направлению подготовки 19.03.01 Биотехнология, направленность (профиль) Биотехнология дисциплина (модуль) «Физическая культура и спорт» относится к базовой части (Б1.Б.22) Блока 1 «Дисциплины (модули)».

Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт» взаимосвязано с изучением дисциплин «Психология и педагогика», «История». В дальнейшем умения и навыки, приобретенные при освоении данной дисциплины (модуля), необходимы при освоении Элективной дисциплины физическая культура и спорт, а также при прохождении производственной преддипломной практики и подготовки к ГИА.

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

Освоение дисциплины (модуля) направлено на формирование общекультурных компетенций.

ОК-7 - способностью к самоорганизации и самообразованию

ОК-8 - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения			
	низкий (допороговый) компетенция не сформирована	пороговый	базовый	продвинутый
ОК-7				
Знать: - способы повышению своей	Не знает способы повыше-	Слабо знает способы повы-	Хорошо знает способы повы-	Отлично знает способы повы-

<p>квалификации и мастерства</p> <p>Уметь: - повышать уровень знаний</p> <p>Владеть: - навыками ведения различного рода рассуждений</p>	<p>нию своей квалификации и мастерства</p> <p>Не умеет повышать уровень знаний</p> <p>Не владеет навыками ведения различного рода рассуждений</p>	<p>шению своей квалификации и мастерства</p> <p>Слабо умеет повышать уровень знаний</p> <p>Частично владеет навыками ведения различного рода рассуждений</p>	<p>шению своей квалификации и мастерства</p> <p>Хорошо умеет повышать уровень знаний</p> <p>Владеет методами навыками ведения различного рода рассуждений</p>	<p>шению своей квалификации и мастерства</p> <p>Отлично умеет повышать уровень знаний</p> <p>Свободно владеет навыками ведения различного рода рассуждений</p>
ОК-8				
<p>Знать: - методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>Уметь: - использовать средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>Владеть: - методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Не знает методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>Не умеет использовать средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>Не владеет методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Слабо знает методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>Слабо умеет использовать средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>Частично владеет методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Хорошо знает методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>Хорошо умеет использовать средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>Владеет методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Отлично знает методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>Отлично умеет использовать средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>Свободно владеет методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

Знать:

- социальный заказ общества на подготовку специалистов по своему направлению и понимать роль физической культуры в формировании профессионально важных физиче-

ских качеств и психических свойств личности;

-научно-теоретические основы формирования базовой, спортивной, оздоровительной, профессионально-прикладной физической культуры обучающихся и понимать их интегрирующую роль в процессе формирования здоровьесбережения будущих специалистов;

- особенности воздействия на организм условий и характера различных видов профессионального труда и понимать важность поддержания высокого уровня физического и психического здоровья;

Уметь:

- управлять своим физическим здоровьем и применять высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии;

- самостоятельно заниматься различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами и применять свои навыки для организации коллективных занятий и соревнований;

- воспитывать индивидуально-психологические и социально-психологические свойства личности и применять средства спортивных состязаний;

- готовность применять практические умения и навыки по физической культуре в экстремальных ситуациях производственной деятельности;

- переносить предметные знания по теории и методике физического воспитания на другие предметные области в процессе профессиональной подготовки в вузе.

Владеть:

-способностью к самоопределению, саморазвитию и самосовершенствованию в выборе средств и методов оздоровительных и спортивных технологий;

- высоким уровнем готовности к развитию в сфере физической культуры (мотивация, знания, умения, навыки и самооценка достижений);

- технологией мониторинга собственного физического развития, функционального состояния систем организма, физической и психической работоспособности;

- способностью передавать систему формирования индивидуальной здоровьесберегающей жизнедеятельности.

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

Разделы, темы дисциплины	Компетенции		
	ОК-7	ОК-8	общее количество компетенций
Раздел 1. Теоретический раздел	+	+	2
Раздел 2. Практический раздел	+	+	2
2.1. Методико-практический подраздел	+	+	2
2.2 Учебно-тренировочный подраздел	+	+	2
2.3. Контрольный подраздел	+	+	2

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

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

4.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид занятий	Всего акад. часов
-------------	-------------------

	по очной форме обучения	по заочной форме обучения
	1 семестр	2 курс
Общая трудоемкость дисциплины	72	72
Контактная работа обучающихся с преподавателем.	32	12
Аудиторные занятия, в т.ч.	32	12
практические занятия	32	12
Самостоятельная работа	40	56
Проработка учебного материала по дисциплине (материалов сетевых ресурсов, выполнение контрольных нормативов)	30	36
Выполнение контрольной работы	-	10
Подготовка к сдаче модуля	10	10
Контроль	-	4
Вид итогового контроля	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:	10	4	ОК – 7, ОК - 8
2.	Спортивные игры	6	4	ОК – 7, ОК - 8
3.	Лыжная подготовка:	6	-	ОК – 7, ОК - 8
4.	Акробатика, гимнастика	6	2	ОК – 7, ОК - 8
5.	ОФП: общая физическая подготовка:	4	2	ОК – 7, ОК - 8
	Итого	32	12	

4.4. Лабораторные работы не предусмотрены

4.5. Самостоятельная работа обучающихся

Раздел дисциплины	№	Вид самостоятельной работы	Объем в акад. часах	
			очная форма обучения	заочная форма обучения
Раздел 1. Теоретический раздел	1	Проработка учебного материала по дисциплине (материалов сетевых ресурсов, выполнение контрольных нормативов)	10	16
	2	Выполнение контрольной работы	-	5
	3	Подготовка к сдаче модуля	5	-
Раздел 2. Практический раздел	1	Проработка учебного материала по дисциплине (материалов сетевых ресурсов, выполнение контрольных нормативов)	20	20

	2	Выполнение контрольной работы	-	5
	3	Подготовка к сдаче модуля	5	10
Итого			40	56

Перечень методического обеспечения самостоятельной работы:

1. Шевякова С.А. УМКД «Физическая культура и спорт» для обучающихся по направлению подготовки 19.03.01 Биотехнология. - Мичуринск.2023.

4.6. Выполнение контрольной работы обучающимися заочной формы

Обучающиеся заочной формы выполняют контрольную работу по данной дисциплине (модулю). К целям выполнения контрольной работы относится:

– систематизация, закрепление и углубление теоретических знаний и умений применять их для решения конкретных практических задач;

– развитие навыков самостоятельной работы (планирование, работа с научной и справочной литературой, нормативными правовыми актами, интерпретация полученных результатов, их правильное изложение и оформление).

Выполнение контрольной работы способствует более глубокому изучению дисциплины, поднимает практическую результативность деятельности обучающихся.

Контрольная работа выполняется на отдельных листах, которые должны быть пронумерованы и сброшюрованы. Текст должен быть только с одной стороны листа. Контрольная работа должна включать титульный лист, план, основную часть, заключение и список использованной литературы (с указанием Интернет-ресурсов). На титульном листе следует указать название учебного заведения, кафедру, вариант работы, курс, группу, шифр, Ф.И.О. преподавателя. Желательно чтобы работа была набрана на компьютере. Шрифт Times New Roman, кегль 14. Межстрочные интервалы – 1,5. В тексте необходимо иметь ссылки на источники. Ссылки на источники целесообразно приводить непосредственно в тексте с указанием порядкового номера работ, данных в списке литературы. Ссылку можно сделать подробную или краткую, оформить в квадратные скобки.

Таблицы и графики должны выполняться в соответствии со всеми требованиями. Таблицу следует, как правило, строить так, чтобы она размещалась на одной странице. При ссылке в тексте на таблицу, график, схему необходимо указывать на ее номер и страницу, на которой она расположена.

Объем основной части работы – приблизительно 10-15 страниц. В конце работы дается заключение или выводы. В заключении необходимо отразить главные выводы по каждому пункту плана. Объем заключения 1–2 страницы.

В конце, начиная с новой страницы, необходимо составить список литературы. В этот список включается вся учебная и научная литература по теме, которую обучающийся подобрал и изучил в процессе написания контрольной работы, а не только та, на которую имеются ссылки в тексте работы.

Выбор варианта определяется последней цифрой зачетной книжки. Перечень вопросов представлен в методических указаниях для выполнения контрольной работы.

4.7. Содержание разделов дисциплины

Раздел 1 Теоретический раздел

Базовая физическая культура обучающегося

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

Оздоровительная физическая культура обучающегося

Оздоровительная физическая культура: сущность и структура. Социально-

биологические основы жизнедеятельности организма. Физические упражнения как важный фактор гармоничного развития функциональных систем организма человека. Врачебно-педагогический контроль в системе физической культуры и спорта. Первая помощь при травмах.

Спортивная культура обучающегося

Понятие спорта. Массовый спорт и спорт высших достижений. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Спортивные общественные студенческие организации. Спортивная культура обучающегося: сущность и структура. Спортивные мероприятия как фактор развития спортивной культуры обучающихся.

Спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная деятельность в вузе

Основы спортивной тренировки обучающихся в избранных видах спорта: ОФП и СФП. Мотивация к самоопределению, саморазвитию и самосовершенствованию в спортивной деятельности. Формирования готовности у обучающихся к участию в соревновательной деятельности.

Рекреационная физическая культура обучающегося

Рекреационная физическая культура: сущность и структура. Цель, задачи рекреационной физической культуры в вузе. Самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Раздел 2 Практический раздел

Методико-практический

Основы техники безопасности на занятиях различными видами спорта. Показатели и критерии оценки физического развития, функциональной и физической подготовленности. Врачебный и педагогический контроль в системе физической культуры обучающегося. Ушибы, растяжения, вывихи, переломы. Первая помощь. Показания и противопоказания к занятиям. Развитие студенческого спорта высших достижений, массового спорта. Готовность к участию в соревнованиях. Спортивная форма. Участие в спортивно-массовых соревнованиях.

Учебно-тренировочный

1. Легкая атлетика:

- бег на короткие дистанции (30м, 100м, 200м, 400м);
- бег на средние дистанции (800м, 1000м, 2000м, 3000м);
- эстафетный бег (4*100м);
- бег по пересеченной местности;
- прыжок в длину с разбега;
- прыжок в длину с места;
- метание гранаты; толкание ядра.

2. Спортивные игры (по выбору обучающегося):

Волейбол:

- обучить приемам верхней и нижней передачи мяча;
- обучить нападающему удару, блоку в волейболе;
- обучить подачам мяча.

Баскетбол:

- стойки, перемещения, остановки, передачи;
- ведение мяча правой и левой рукой;
- броски одной, двумя руками с места, с хода.

Футбол:

- обучить передвижениям с мячом;
- обучить технике приема передачи (пас);
- обучить технике удара по мячу и воротам;
- обучить технике приема мяча.

Настольный теннис

- обучить (совершенствование) индивидуальным техническим приемам игры, исходным положениям (стойки), способам держания ракетки, передвижениям; стратегии и тактика в

индивидуальной и парной игре;
- правила участия в соревнованиях

3. Лыжная подготовка:

- обучить попеременному двухшажному ходу;
- обучить одновременному бесшажному ходу;
- обучить подъему способами: «елочка», «полуелочка», «скользящим шагом»;
- обучить технике спусков на лыжах;
- прохождение дистанций на выносливость (3-5 км).

4. Общая физическая подготовка (ОФП):

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

5. Акробатика, гимнастика

- кувырки;
- стойки;
- равновесия;

Раздел 3. Контрольный раздел

Сдача контрольных нормативов по физической подготовке.

5. Образовательные технологии

При изучении дисциплины используются инновационные образовательные технологии на основе интеграции компетентностного и личностно-ориентированного подходов с элементами традиционного теоретического, методико-практического и учебно-тренировочного обучения с использованием различных форм и средств проведения занятий.

Вид учебных занятий	Форма проведения
Практические занятия	методические практикумы, консультации, собеседования; зачетные соревнования, контрольные тестирования, соревнования по общефизической подготовке и избранному виду спорта
Самостоятельная работа	интерактивная: метод обучения в парах (спарринг-партнерство).

6. Оценочные средства дисциплины (модуля)

6.1. Паспорт фонда оценочных средств

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Оценочное средство	
			наименование	кол-во
1	Теоретический раздел	ОК-7, ОК-8	Собеседование	10
			Темы рефератов	48
			Вопросы для зачета	42
2	Практический раздел	ОК-7, ОК-8	Контрольные нормативы	9

6.2. Перечень вопросов для зачета

1. Физическая культура. Физическая культура личности – ОК-7, ОК-8.
2. Компоненты физической культуры – ОК-7, ОК-8.
3. Психофизическая подготовка – ОК-7, ОК-8.

4. Функциональная подготовленность - ОК-7, ОК-8
5. Двигательные умения и навыки - ОК-7, ОК-8
6. Организм человека как биологическая система, ее характерные особенности - ОК-7, ОК-8
7. Понятие об органе и системе органов человека - ОК-7, ОК-8
8. Физиологические системы организма человека - ОК-7, ОК-8
9. Внешняя среда, ее влияние на организм человека - ОК-7, ОК-8
10. Характеристика умственного и физического труда человека, их взаимосвязь - ОК-7, ОК-8
11. Утомление при умственной и физической деятельности. Восстановление умственной и физической работоспособности человека - ОК-7, ОК-8
12. Биологические ритмы человека, их влияние на жизнедеятельность - ОК-7, ОК-8
13. Средства физической культуры. Физиологическая классификация физических упражнений - ОК-7, ОК-8
14. Характеристика изменений пульса и кровяного давления при мышечной деятельности. Гравитационный шок - ОК-7, ОК-8
15. Понятие «здоровье», его содержание - ОК-7, ОК-8
16. Образ жизни и его влияние на здоровье. Составляющие здорового образа жизни.
17. Влияние наследственности и окружающей среды на здоровье - ОК-7, ОК-8
18. Самооценка собственного здоровья. Ориентация на здоровый образ жизни. ОК-7, ОК-8
19. Режим труда и отдыха как составляющая здорового образа жизни - ОК-7, ОК-8
20. Гигиенические основы закаливания - ОК-7, ОК-8
21. Двигательная активность – важнейшее условие здорового образа жизни. Гиподинамия и гипокинезия - ОК-8
22. Объективные и субъективные факторы процесса обучения - ОК-7, ОК-8
23. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния в период напряженной умственной работы - ОК-7, ОК-8
24. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного дня - ОК-7, ОК-8
25. Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). ОК-7, ОК-8
26. Методические принципы физического воспитания - ОК-7, ОК-8
27. Методы физического воспитания - ОК-7, ОК-8
28. Средства физического воспитания - ОК-7, ОК-8
29. Общая физическая подготовка. Ее цели и задачи - ОК-7, ОК-8
30. Понятие о мышечной релаксации, ее значение - ОК-7, ОК-8
31. Формы занятий физическими упражнениями - ОК-7, ОК-8
32. Структура учебно-тренировочного занятия - ОК-7, ОК-8
33. Характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих отдельные физические качества ОК-7, ОК-8
34. Виды спорта комплексного воздействия ОК-7, ОК-8
35. Цели и задачи спортивной подготовки в избранном виде спорта ОК-7, ОК-8
36. Диагностика и самодиагностика организма. Виды диагностики, ее цели и задачи ОК-8
37. Врачебный контроль, его содержание и периодичность - ОК-7, ОК-8
38. Самоконтроль (цели, задачи, методы) - ОК-7, ОК-8
39. Субъективные и объективные показатели самоконтроля - ОК-7, ОК-8
40. Профилактика травматизма - ОК-7, ОК-8
41. Производственная физическая культура, ее цели и задачи - ОК-7, ОК-8
42. Физическая культура и спорт в свободное время - ОК-7, ОК-8

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									
1		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
2	Штрафные броски из десяти (кол-во попаданий)	7	6	5	4	3	6	5	4	3	2
3	Ведение левой, ведение правой руками с бросками в движении по кольцу, количество ошибок: в броске в ведении	0 0	1 0	2 0	2 1	2 2					
4	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
5	Специальная физическая подготовка: челночный бег, сек.	25	25,1-25,9	26-26,4	26,5-26,9	27,0-27,9	32,0-32,4	32,5-32,9	33,0-33,4	33,5-33,9	34,0-34,9

Обязательные контрольные тесты по футболу (мини-футболу)

№	Контрольные упражнения	Оценка (баллы)				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Бег 60м, сек	8,8	8,9-9,0	9,1-9,2	9,3-9,4	9,5-9,6
2	Челночный бег 4х30м, сек	17,0	17,1-18,5	18,6-20,0	20,1-20,5	20,6-21,0

3	Удары по воротам с 11м, количество попаданий	5	4	3	2	1
---	--	---	---	---	---	---

Обязательные контрольные тесты по настольному теннису

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

6.3. Шкала оценочных средств

Уровни освоения компетенций	Критерии оценивания	Оценочные средства (кол-во баллов)
Продвинутый (75 -100 баллов) «зачтено»	<p>Знает</p> <ul style="list-style-type: none"> - полно учебный материал из разных разделов дисциплины (модуля) с раскрытием сущности и области применения физической культуры и спорта и пониманием их интегрирующей роли в процессе формирования здоровьесбережения будущих специалистов; - основы формирования базовой, спортивной, оздоровительной, профессионально-прикладной культуры личности. <p>умеет</p> <ul style="list-style-type: none"> - переносить предметные знания по теории и методике физического воспитания на другие предметные области в процессе профессиональной подготовки; 	<p>собеседование, реферат (7-10), сдача контрольных нормативов (30-40 баллов) вопросы к зачету (38-50) баллов</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - управлять своим физическим здоровьем и применять высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии; - применять свои навыки для организации коллективных занятий и соревнований. <p>владеет</p> <ul style="list-style-type: none"> - технологией мониторинга собственного физического развития, функционального состояния систем организма, физической и психической работоспособности; - методами формирования индивидуальной здоровьесберегающей жизнедеятельности. 	
Базовый (50 -74 балла) – «зачтено»	<p>знает</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные теоретические разделы дисциплины, ориентируется в понятиях. <p>умеет</p> <ul style="list-style-type: none"> - управлять и поддерживать свое физическое здоровье, - применять практические умения и навыки по физической культуре в производственной деятельности. <p>владеет</p> <ul style="list-style-type: none"> - методами формирования индивидуальной здоровьесберегающей жизнедеятельности. 	<p>собеседование, реферат (5-6 баллов), сдача контрольных нормативов (25-29 баллов) вопросы к зачету (30-39) баллов</p>
Пороговый (35 - 49 баллов) – «зачтено»	<p>знает</p> <ul style="list-style-type: none"> - поверхностно теоретические разделы дисциплины, <p>умеет</p> <ul style="list-style-type: none"> - слабо применять практические умения и навыки по физической культуре в производственной деятельности. <p>владеет</p> <ul style="list-style-type: none"> - средним уровнем готовности к развитию в сфере физической культуре. 	<p>собеседование, реферат (3-4 балла), сдача контрольных нормативов (20-24 балла) вопросы к зачету (12-21 балл)</p>
Низкий (допороговый) (компетенция не сформирована) (менее 35 баллов) – «не зачтено»	<p>не знает</p> <ul style="list-style-type: none"> - учебный материал из разных разделов дисциплины (модуля) с раскрытием сущности и области применения физической культуры и спорта и пониманием их интегрирующей роли в процессе формирования здоровьесбережения будущих специалистов; - основы формирования базовой, спортивной, оздоровительной, профессионально-прикладной культуры личности. <p>не умеет</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять практические умения и навыки по физической культуре в производственной деятельности. <p>не владеет</p>	<p>собеседование, реферат (0-2), контрольные нормативы (0-19) вопросы к зачету (0-13 баллов)</p>

	- методами формирования индивидуальной здоровьесберегающей жизнедеятельности.	
--	---	--

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

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

7.1. Основная учебная литература

1. Шевякова С.А. УМКД «Физическая культура и спорт» для обучающихся по направлению подготовки 19.03.01 Биотехнология. - Мичуринск, 2023.

2. Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. – М.: Издательство Юрайт, 2017. – 424 с. – ISBN 978-5-534-02483-8. <https://www.biblio-online.ru/book/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7>

7.2. Дополнительная учебная литература

1. Барчуков И.С., Нестеров А.А.; под об. ред. Маликова Н.Н.; Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений, - М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 528 с.

2. Никитушкин, В.Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. – 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2017. – 217 с. – ISBN 978-5-534-04404-1. <https://www.biblio-online.ru/book/2106477F-6895-4158-BA80-15321E06DB63>

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

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

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

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

7.3. Методические указания по освоению дисциплины (модуля)

1. Шевякова С.А. УМКД «Физическая культура и спорт» для обучающихся по направлению подготовки 19.03.01 Биотехнология. - Мичуринск, 2023.

7.4. 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.

7.4.1. Электронно-библиотечная системы и базы данных

1. ООО «ЭБС ЛАНЬ» (<https://e.lanbook.ru/>) (договор на оказание услуг от 10.03.2020 № ЭБ СУ 437/20/25 (Сетевая электронная библиотека)
2. Электронно-библиотечная система издательства «Лань» (<https://e.lanbook.ru/>) (договор на оказание услуг по предоставлению доступа к электронным изданиям ООО «Издательство Лань» от 03.04.2023 № 1)
3. Электронно-библиотечная система издательства «Лань» (<https://e.lanbook.ru/>) (договор на оказание услуг по предоставлению доступа к электронным изданиям ООО «Издательство Лань» от 06.04.2023 № 2)
4. База данных электронных информационных ресурсов ФГБНУ ЦНСХБ (договор по обеспечению доступа к электронным информационным ресурсам ФГБНУ ЦНСХБ через терминал удаленного доступа (ТУД ФГБНУ ЦНСХБ) от 07.04.2023 № б/н)
5. Электронно-библиотечная система «AgriLib» ФГБОУ ВО РГАЗУ (<http://ebs.rgazu.ru/>) (дополнительное соглашение на предоставление доступа от 13.04.2023 № б/н к Лицензионному договору от 04.07.2013 № 27)
6. Электронная библиотечная система «Национальный цифровой ресурс «Рукопт»: Коллекции «Базовый массив» и «Колос-с. Сельское хозяйство» (<https://rucont.ru/>) (договор на оказание услуг по предоставлению доступа от 04.04.2023 № 2702/бп22)
7. ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» (<https://urait.ru/>) (договор на оказание услуг по предоставлению доступа к образовательной платформе ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» от 06.04.2023 № 6)
8. Электронно-библиотечная система «Вернадский» (<https://vernadsky-lib.ru>) (договор на безвозмездное использование произведений от 26.03.2020 № 14/20/25)
9. База данных НЭБ «Национальная электронная библиотека» (<https://rusneb.ru/>) (договор о подключении к НЭБ и предоставлении доступа к объектам НЭБ от 01.08.2018 № 101/НЭБ/4712)
10. Соглашение о сотрудничестве по оказанию библиотечно-информационных и социокультурных услуг пользователям университета из числа инвалидов по зрению, слабовидящих, инвалидов других категорий с ограниченным доступом к информации, лиц, имеющих трудности с чтением плоскочечатного текста ТОГБУК «Тамбовская областная универсальная научная библиотека им. А.С. Пушкина» (<https://www.tambovlib.ru>) (соглашение о сотрудничестве от 16.09.2021 № б/н)

7.4.2. Информационные справочные системы

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

7.4.3. Современные профессиональные базы данных

1. База данных нормативно-правовых актов информационно-образовательной программы «Росметод» (договор от 11.07.2022 № 530/2022)
2. База данных Научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU – российский инфор-

мационно-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>

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

Наименование	Разработчик ПО (правообладатель)	Доступность (лицензионное, свободно распространяемое)	Ссылка на Единый реестр российских программ для ЭВМ и БД (при наличии)	Реквизиты подтверждающего документа (при наличии)
Microsoft Windows, Office Professional	Microsoft Corporation	Лицензионное	-	Лицензия от 04.06.2015 № 65291651 срок действия: бессрочно
Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса	АО «Лаборатория Касперского» (Россия)	Лицензионное	https://reestr.digital.gov.ru/reestr/366574/?sphrase_id=415165	Сублицензионный договор с ООО «Софттекс» от 06.07.2022 № б/н, срок действия: с 22.11.2022 по 22.11.2023
МойОфисСтандартный - Офисный пакет для работы с документами и почтой (myoffice.ru)	ООО «Новые облачные технологии» (Россия)	Лицензионное	https://reestr.digital.gov.ru/reestr/301631/?sphrase_id=2698444	Контракт с ООО «Рубикон» от 24.04.2019 № 0364100000819000012 срок действия: бессрочно
Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат ВУЗ» (https://docs.antiplagiat.ru)	АО «Антиплагиат» (Россия)	Лицензионное	https://reestr.digital.gov.ru/reestr/303350/?sphrase_id=2698186	Лицензионный договор с АО «Антиплагиат» от 17.04.2023 № 6627, срок действия: с 17.04.2023 по 16.04.2024

	AcrobatReader - просмотр документов PDF, DjVU	AdobeSystems	Свободно распространяемое	-	-
	FoxitReader - просмотр документов PDF, DjVU	FoxitCorporation	Свободно распространяемое	-	-

7.4.5. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. CDTOwiki: база знаний по цифровой трансформации <https://cdto.wiki/>
2. Режим доступа: garant.ru - справочно-правовая система «ГАРАНТ»
3. Режим доступа: www.consultant.ru - справочно-правовая система «Консультант Плюс»
4. Портал Министерства спорта РФ
<http://www.minsport.gov.ru/activities/federalprograms/>
5. Портал Департамента физической культуры и спорта г. Москвы www.mosssport.ru
6. Портал здорового образа жизни <http://www.rusmedserver.ru/>
7. Клуб любителей плавания [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа :<http://swimming.hut.ru>.
8. Национальная информационная система «Спортивная Россия» [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа :<http://infosport.ru/xml/t/default.xml>.
9. Спортивная жизнь России [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа :<http://sportliferus.narod.ru>.

7.4.6. Цифровые инструменты, применяемые в образовательном процессе

1. LMS-платформа Moodle
2. Виртуальная доска Миро: miro.com
3. Виртуальная доска SBoard <https://sboard.online>
4. Виртуальная доска Padlet: <https://ru.padlet.com>
5. Облачные сервисы: Яндекс.Диск, Облако Mail.ru
6. Сервисы опросов: Яндекс Формы, MyQuiz
7. Сервисы видеосвязи: Яндекс телемост, Webinar.ru
8. Сервис совместной работы над проектами для небольших групп Trello <http://www.trello.com>
9. ...

7.4.7. Цифровые технологии, применяемые при изучении дисциплины

	Цифровые технологии	Виды учебной работы, выполняемые с применением цифровой технологии	Формируемые компетенции
1.	Облачные технологии	Лекции Самостоятельная работа	ОК-8
2.	Большие данные	Лекции Самостоятельная работа	ОК-8

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Спортивный зал (г. Мичуринск,	1.Стенка гимнастическая. 2.Скамейка гимнастическая.	
----------------------------------	--	--

ул. Интернациональная, д. 101 – 4/№ 1)	3.Стойка волейбольная. 4.Сетка волейбольная. 5.Стойка для подтягивания.	
Спортивный зал (г. Мичуринск, ул. Интернациональная, д. 101-16/№5)	1.Щит баскетбольный 2.Брусья. 3. Баскетбольный выносной щит 4.Акустическая система 5.Стенки гимнастические 6. Табло 7.Баскетбольное кольцо 8.Стойка для подтягивания-турник 9.Мат гимнастический 10. Скамейка	
Учебная аудитория для самостоятельной работы (г. Мичуринск, Интернациональная дом № 101, 3/239б)	1. Доска классная (инв. № 2101063508) 2. Жалюзи (инв. № 2101062717) 3. Жалюзи (инв. № 2101062716) 4. Компьютер Celeron E3500, мат. плата ASUS, опер.память 2048Mb, монитор 19"АОС (инв.№ 2101045283, 2101045284, 2101045285) 5. Компьютер Pentium-4 (инв.№ 2101042569) 6. Моноблок iRU308 21.5 HD i3 3220/4Gb/500gb/GT630M 1Gb/DVDRW/MCR/DOS/WiFi/white/ Web/ клавиатура, мышь (инв. № 21013400521, 21013400520) 7. Компьютер Dual Core E 6500 (инв.№ 1101047186) 8. Компьютер торнадо Core-2 (инв.№ 1101045116, 1101045118, 1101045117) 9. Экран на штативе (инв.№ 1101047182) Компьютерная техника подключена к сети «Интернет» и обеспечена доступом в ЭИОС университета.	1. Microsoft Windows XP,7 (лицензия от 31.12.2013 № 49413124, бессрочно). 2. Microsoft Office 2003, 2010 (лицензия от 04.06.2015 № 65291658, бессрочно). 3. AutoCAD Design Suite Ultimate (договор от 17.04.2015 № 110000940282); 4. nanoCAD (версия 5.1 локальная, образовательная лицензия, серийный номер NC50B-270716 лицензия действительна бессрочно, бесплатная). 5. Программный комплекс «АСТ-Тест Plus» (лицензионный договор от 18.10.2016 № Л-21/16). 6. ГИС MapInfo Professional 15.0 для Windows для учебных заведений (лицензионный договор от 18.12.2015 №123/2015-у)

Программа дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» составлена согласно ФГОС ВО по направлению 19.03.01 Биотехнология, (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 193 от 11.03.2015.

Авторы: Шевякова С.А. ст. преподаватель кафедры физического воспитания



Рецензент: Богданов О.Е., к. с.-х. н., доцент

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания (протокол № 10 от 17 марта 2015 г.)

Программа рассмотрена на заседании методической комиссии Плодоовощного института им. И.В. Мичурина (протокол №8 от 23 марта 2015 г).

Программа утверждена решением Учебно-методического совета университета протокол № 9 от 23 апреля 2015 г.

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания (протокол № 10 от 5 июня 2016 г)

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии Плодоовощного института им. И.В. Мичурина (протокол № 1 от 30 августа 2016).

Программа утверждена решением Учебно-методического совета университета (протокол № 1 от 23 сентября 2016 г.).

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания (протокол № 8 от 3 апреля 2017 г)

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии Плодоовощного института им. И.В. Мичурина Мичуринского ГАУ (протокол № 9 от 18 апреля 2017 г)

Программа утверждена решением Учебно-методического совета университета протокол № 8 от 20 апреля 2017 г.

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания (протокол № 8 от 01 марта 2018 г.)

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии Плодоовощного института им. И.В. Мичурина Мичуринского ГАУ (протокол № 9 от 16 апреля 2018 г)

Программа утверждена решением Учебно-методического совета университета протокол № 10 от 26 апреля 2018 г.

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания (протокол № 6 от «9» апреля 2019 г.)

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии Плодоовощного института им. И.В. Мичурина Мичуринского ГАУ (протокол № 9 от «22» апреля 2019 г)

Программа утверждена решением Учебно-методического совета университета протокол №8 от 25 апреля 2019 г.

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания (протокол № 7 от «4» апреля 2020 г.)

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии Плодоовощного института им. И.В. Мичурина Мичуринского ГАУ (протокол № 9 от «20» апреля 2020 г)

Программа утверждена решением Учебно-методического совета университета протокол №8 от 23 апреля 2020 г.

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания (протокол № 8 от «6» апреля 2021 г.)

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии Социально-педагогического института Мичуринского ГАУ (протокол № 8 от «12» апреля 2021 г.)

Программа утверждена решением Учебно-методического совета университета протокол №8 от 22 апреля 2021 г.

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО

Программа рассмотрена на заседании кафедры физической культуры (протокол № 8 от «5» апреля 2022 г.)

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии Плодоовощного института им. И.В. Мичурина Мичуринского ГАУ (протокол № 8 от «18» апреля 2022 г.)

Программа утверждена решением Учебно-методического совета университета протокол №8 от «21» апреля 2022 г.

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО

Программа рассмотрена на заседании кафедры физической культуры (протокол № 10 от «05» июня 2023 г.)

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии института фундаментальных и прикладных агробιοтехнологий им. И.В. Мичурина Мичуринского ГАУ (протокол № 11 от 19 июня 2023 г.).

Программа утверждена на заседании учебно-методического совета университета (протокол № 10 от 22 июня 2023 г.).