


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

Кафедра физического воспитания

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

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

**Рабочая программа дисциплины (модуля)**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Направление – 27.03.01 «Стандартизация и метрология»

Направленность (профиль) - «Стандартизация и сертификация»

Квалификация - Бакалавр

Мичуринск 2023 г.

## 1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» в вузе является формирование физической культуры обучающихся, 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.

### Задачи:

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

## 2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к базовой части Б1.Б.13 согласно учебному плану.

Для освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» обучающиеся используют знания, умения, навыки, сформированные в ходе изучения дисциплины «Математика», «Русский язык и культура речи».

Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин «Элективная дисциплина физическая культура и спорт», «Безопасность жизнедеятельности».

## 3. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Освоение дисциплины (модуля) направлено на формирование: общекультурных компетенций

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	Низкий (допороговый) компетенция не сформирована	Продвинутый

ОК-8 Знать: основные средства и методы физического воспитания	Фрагментарные знания об основных средствах и методах физического воспитания	Неполные представления об основных средствах и методах физического воспитания	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы представления об основных средствах и методах физического воспитания	Сформированные представления об основных средствах и методах физического воспитания
Уметь: подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	Фрагментарное использование умения подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	В целом успешное, но не систематическое использование умения подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы использование умения подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	Сформированное умение подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств
Владеть: Методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Фрагментарное владение средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	В целом успешное, но не систематическое владение средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы владение средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Успешное и систематическое владение средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен: (знать, уметь, владеть):

**Знать:**

1- социальный заказ общества на подготовку специалистов по своему направлению и понимать роль физической культуры в формировании профессионально важных физических качеств и психических свойств личности;

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

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

**Уметь:**

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

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

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

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

5- использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

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

***Владеть:***

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

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

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

4 - способностью передавать систему формирования индивидуальной здоровьесберегающей жизнедеятельности.

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

Темы, разделы дисциплины	ОК-8	общее количество компетенций
Раздел 1. Теоретический раздел	+	1
Раздел 2. Практический раздел	+	1
Раздел 3. Контрольный раздел	+	1

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы 72 академических часа.

##### 4.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид занятий	Всего	Очное обучение	Заочное обучение
		1 семестр	2 семестр
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	72	72	72
<i>Аудиторные занятия, в т.ч.</i>	32	32	6
Методико-практические	12	12	
Учебно-тренировочные	20	20	
<i>Самостоятельная работа</i>	40	40	62
Выполнение индивидуальных заданий	10	10	10
Утренняя гигиеническая гимнастика.	5	5	12
Физические упражнения в течении дня.	5	5	10
Самостоятельные тренировочные занятия в свободное время.	10	10	30
Подготовка к сдаче нормативов	10	10	
КСР			4
Вид итогового контроля	зачет	зачет	зачет

##### 4.2. Практические (семинарские) занятия

№ раздела	Наименование занятия	очная	заочная	Формируемые компетенции
Раздел 2. Практический раздел				
2.1	Бег на короткие дистанции (30м, 100м, 200м, 400м);	1,5		ОК-8
2.2	Бег на средние дистанции (800м, 1000м, 2000м, 3000м);	2		ОК-8
2.3	Эстафетный бег (4*100м);	0,5		ОК-8

2.4	Бег по пересеченной местности;	2		ОК-8
2.5	Прыжок в длину с разбега;	1.5		ОК-8
2.6	Прыжок в длину с места;	1.5		ОК-8
2.7	Метание гранаты; толкание ядра.	1		ОК-8
2.8	Обучить приемам верхней и нижней передачи мяча;	2		ОК-8
2.9	Обучить нападающему удару, блоку в волейболе;	2		ОК-8
2.10	Подачам мяча.	2		ОК-8
2.11	Обучить попеременному двухшажному ходу;	1		ОК-8
2.12	Обучить одновременному безшажному ходу;	1		ОК-8
2.13	Прохождение дистанций на выносливость	4		ОК-8
2.14	Кувьрки	2		ОК-8
2.15	Стойки	2		ОК-8
2.16	Равновесия	2		ОК-8
2.17	Упражнения с гантелями;	1	1	ОК-8
2.18	Упражнения на тренажерах;	2	2	ОК-8
2.19	Упражнения в парах;	1	1	ОК-8
2.20	Упражнения со скакалками;	1	1	ОК-8
2.21	Упражнения на гимнастической стенке	1	1	ОК-8

#### 4.4 Лабораторные занятия

Не предусмотрены

### 4.3. Самостоятельная работа обучающихся

Раздел дисциплины	Вид самостоятельной работы	Объем ак. часов	
		очная форма обучения	заочная форма обучения
Раздел 1. Теоретический раздел	Выполнение индивидуальных заданий	10	10
Раздел 2. Практический раздел	Утренняя гигиеническая гимнастика.	5	12
	Физические упражнения в течении дня.	5	10
	Самостоятельные тренировочные занятия в свободное время.	10	30
Раздел 3. Контрольный раздел	Подготовка к сдаче нормативов	10	

1. Богданов М.Ю., Татаринцев А.Н. Инновационные социально-педагогические и компьютерные технологии в физическом воспитании. Изд-во ТГУ им. Г.Р.Державина, Тамбов, 2013г.

2. Ролдугин В.В. Пауэрлифтинг. Индивидуальная система спортивной подготовки. Изд-во МичГАУ, 2013г

3. М.Г. Мосиенко. Легкая атлетика. Методические рекомендации.- Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2010.

4. М.Г. Мосиенко. Настольный теннис – история, правила. Методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2010.

### 4.6 Выполнение контрольной работы обучающимися заочной формы

Для контрольной работы выбираются один из разделов с вопросами по последней цифре зачетки. Например, если последняя цифра зачетки «5», то берутся вопросы из раздела 5.

1. Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность.

2. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры и спорта в развитии общества. Социальные функции физической культуры и спорта.

3. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.

4. Роль физической культуры и спорта в подготовке обучающихся к профессиональной деятельности и к экстремальным жизненным ситуациям. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке.

5. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции.

6. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление. Биологические ритмы и работоспособность. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.

7. Функциональные системы организма. Внешняя среда. Природные и социально-экологические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.

8. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Обмен веществ и энергии, кровь и кровообращение, сердце и сердечно-сосудистая система, дыхательная система, опорно-двигательный аппарат (костная система, суставы, мышечная система), органы пищеварения и выделения, сенсорные системы, железы внутренней секреции, нервная система.

9. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности. Влияние образа жизни на здоровье. Влияние условий окружающей среды на здоровье.

10. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учёт экологии окружающей среды, культура межличностного общения, психофизическая саморегуляция.

#### **4.4. Содержание разделов дисциплины**

##### *1 Теоретический раздел*

Физическая культура-часть общечеловеческой культуры. Спорт-явление культурной жизни. Компоненты физической культуры. Физическая культура. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья обучающихся, их физического и спортивного совершенствования. Гуманитарная значимость физической культуры. Ценностные ориентации и отношение обучающихся к физической культуре. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма. Функциональные системы организма. Внешняя среда и её воздействие на организм и жизнедеятельность человека (Внешняя среда. Природные социально-экологические факторы и их влияние на организм.). Утомление при физической и умственной работе. 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: сущность и структура. Цель, задачи рекреационной физической культуры в вузе. Самостоятельные занятия физическими упражнениями.

##### *2 Практический раздел*

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. Волейбол. Баскетбол. Футбол. Настольный теннис. Обучение попеременному двухшажному ходу. Обучение одновременному безшажному ходу. Обучение подъему способами: «елочка», «полуелочка», «скользящим шагом». Обучение технике спусков на лыжах. Прохождение дистанций на выносливость (3-5 км). Упражнения с гантелями. Упражнения на тренажерах. Упражнения в парах. Упражнения со скакалками. Упражнения на гимнастической стенке. Кувырки. Стойки. Равновесия.



### 3 Контрольный раздел

Врачебно-педагогический контроль. Промежуточная аттестация по пройденному материалу. Зачётное тестирование. Сдача контрольных нормативов по физической подготовки для определения итоговой оценки уровня освоения компетенции.

### 5. Образовательные технологии

При изучении дисциплины используется инновационная образовательная технология на основе интеграции компетентностного и личностно-ориентированного подходов с элементами традиционного теоритического, методико-практического и учебно-тренировочного обучения с использованием различных форм и средств проведения занятий.

Вид учебных занятий	Форма проведения
Практические занятия	<p>Физическое воспитание обучающихся в режиме учебной работы осуществляется в следующих формах:</p> <p><b>Учебные занятия</b> - предусмотренные учебным планом и расписанием вуза. Выделяют теоретические и практические занятия.</p> <p><b>Теоретические</b> - методические практикумы, консультации, собеседования.</p> <p><b>Практические</b> - практикумы, консультации, зачетные соревнования, контрольные тестирования, соревнования по общефизической подготовке и избранному виду спорта.</p>
Самостоятельная работа обучающихся	<p>Самостоятельные занятия обучающихся физическими упражнениями осуществляются при помощи :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- утренней гигиенической гимнастики;</li><li>- физических упражнений в течении дня.</li><li>- самостоятельных тренировочных занятий в свободное время.</li></ul>

### 6 Фонд оценочных средств дисциплины (модуля)

Основными видами дисциплинарных оценочных средств обучения и оценки успеваемости обучающихся являются:

- контрольные тесты (промежуточный контроль),
- контрольные нормативы (зачет),
- рефераты – назначаются обучающимся, которые в силу своих физических возможностей (или иных причин) не могут сдать зачётные нормативы.
- теоретические вопросы, контролирующие теоретическое содержание учебного материала.

### 6.1 Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт»

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Оценочное средство	
			наименование	Кол-во
1	Теоретический раздел	ОК-8	Темы рефератов Тестовые вопросы	45 100
2	Практический раздел	ОК-8	Сдача контрольных нормативов (см. п. 6.3.1)	
3	Контрольный раздел	ОК-8	Вопросы для зачёта	42

### 6.3. Перечень вопросов для зачета

1. Физическая культура. Физическая культура личности – ОК-8.
2. Компоненты физической культуры – ОК-8.
3. Психофизическая подготовка – ОК-8.
4. Функциональная подготовленность - ОК-8
5. Двигательные умения и навыки - ОК-8
6. Организм человека как биологическая система, ее характерные особенности - ОК-8
7. Понятие об органе и системе органов человека - ОК-8
8. Физиологические системы организма человека - ОК-8
9. Внешняя среда, ее влияние на организм человека - ОК-8
10. Характеристика умственного и физического труда человека, их взаимосвязь - ОК-8
11. Утомление при умственной и физической деятельности. Восстановление умственной и физической работоспособности человека - ОК-8
12. Биологические ритмы человека, их влияние на жизнедеятельность - ОК-8
13. Средства физической культуры. Физиологическая классификация физических упражнений - ОК-8
14. Характеристика изменений пульса и кровяного давления при мышечной деятельности. Гравитационный шок - ОК-8
15. Понятие «здоровье», его содержание - ОК-8
16. Образ жизни и его влияние на здоровье. Составляющие здорового образа жизни. ОК-8
17. Влияние наследственности и окружающей среды на здоровье - ОК-8
18. Самооценка собственного здоровья. Ориентация на здоровый образ жизни - ОК-8
19. Режим труда и отдыха как составляющая здорового образа жизни - ОК-8
20. Гигиенические основы закаливания - ОК-8
21. Двигательная активность – важнейшее условие здорового образа жизни. Гиподинамия и гипокinezия - ОК-8
22. Объективные и субъективные факторы процесса обучения - ОК-8
23. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния в период напряженной умственной работы - ОК-8
24. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного дня - ОК-8
25. Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость)- ОК-8
26. Методические принципы физического воспитания - ОК-8
27. Методы физического воспитания - ОК-8
28. Средства физического воспитания - ОК-

29. Общая физическая подготовка. Ее цели и задачи - ОК-8
30. Понятие о мышечной релаксации, ее значение - ОК-8
31. Формы занятий физическими упражнениями - ОК-8
32. Структура учебно-тренировочного занятия - ОК-8
33. Характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих отдельные физические качества- ОК-8
34. Виды спорта комплексного воздействия - ОК-8
35. Цели и задачи спортивной подготовки в избранном виде спорта - ОК-8
36. Диагностика и самодиагностика организма. Виды диагностики, ее цели и задачи. ОК-8
37. Врачебный контроль, его содержание и периодичность - ОК-8
38. Самоконтроль (цели, задачи, методы) - ОК-8
39. Субъективные и объективные показатели самоконтроля - ОК-8
40. Профилактика травматизма - ОК-8
41. Производственная физическая культура, ее цели и задачи - ОК-8
42. Физическая культура и спорт в свободное время - ОК-8

### 6.3.1. 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»
1.	Штрафные броски из десяти (кол-во попаданий)	7	6	5	4	3	6	5	4	3	2
2.	Ведение левой, ведение правой руками с бросками в движении по кольцу, количество ошибок: в броске в ведении	0 0	1 0	2 0	2 1	2 2					
3.	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в кругу диаметром 30 см на высоте 1,5 м. расстояние 2,5 м, количество передач за 30 с	18	17-13	12-8	7-5	4-2	11	10	9	8	7
4.	Специальная физическая подготовка:	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

челночный бег, сек.										
---------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

#### 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 4x30м, 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

#### 6.4. Темы рефератов

10. Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность.

11. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры и спорта в развитии общества. Социальные функции физической культуры и спорта.

12. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.

13. Роль физической культуры и спорта в подготовке обучающихся к профессиональной деятельности и к экстремальным жизненным ситуациям. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке.

14. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции.

15. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление. Биологические ритмы и работоспособность. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.

16. Функциональные системы организма. Внешняя среда. Природные и социально-экологические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.

17. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Обмен веществ и энергии, кровь и кровообращение, сердце и сердечно-сосудистая система, дыхательная система, опорно-двигательный аппарат (костная система, суставы, мышечная система), органы пищеварения и выделения, сенсорные системы, железы внутренней секреции, нервная система.

18. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности. Влияние образа жизни на здоровье. Влияние условий окружающей среды на здоровье.

19. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учёт экологии окружающей среды, культура межличностного общения, психофизическая саморегуляция.

20. Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его самооценка обучающимися и отражение в реальном поведении личности. Ценностные ориентации обучающихся на здоровый образ жизни. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности обучающихся.

21. Общие закономерности изменения работоспособности обучающихся в учебном дне, неделе, семестре, учебном году. Существующие типы изменения умственной работоспособности и их объяснение. Типичные особенности жизнедеятельности обучающихся в период экзаменов. Изменение физического и психического состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния обучающихся в период экзаменационной сессии.

22. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика. Особенности рационального использования «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда обучающихся. Занятия физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью. Роль оздоровительно-спортивного лагеря в оптимизации условий жизнедеятельности обучающихся.

23. Методические принципы физического воспитания. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип систематичности. Принцип динамичности (постепенное усиление развивающих факторов).

24. Методы физического воспитания. Метод регламентированного упражнения. Игровой метод. Соревновательный метод. Использование словесных и сенсорных методов. Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям. Первый этап – ознакомление, первоначальное разучивание движения. Второй этап – углубленное, детализированное разучивание движения, формирование двигательного умения. Третий этап – двигательного мастерства, формирование двигательного навыка.

25. Воспитание физических качеств. Воспитание выносливости, силы, быстроты, ловкости (координации движений), гибкости. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.

26. Формы занятий физическими упражнениями. Урочные формы занятий. Неурочные формы занятий: индивидуальные самостоятельные занятия, самостоятельные групповые занятия, специализированные формы занятий (спортивные соревнования, физкультурные праздники и др.).

27. Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Характеристика отдельных частей учебно-тренировочного занятия.

28. История возникновения и развития волейбола. Правила игры в волейбол.

29. Техника игры в волейбол. Основные приёмы игры, игра в нападении, игра в защите, тактика игры.

30. История возникновения игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.

31. Техника игры в баскетбол. Основные приёмы игры, игра в нападении, игра в защите, тактика игры.

32. История возникновения игры в футбол. Правила игры в футбол.

33. Техника игры в футбол. Основные приёмы игры, игра в нападении, игра в защите, тактика игры.

34. Настольный теннис. Правила игры.

35. Плавание – жизненно важный навык.

36. Виды спортивного плавания. Техника и методика обучения.

37. Виды прикладного плавания и его значение.

38. .Общая физическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП. Специальная физическая подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки. Спортивная подготовка. Цели и задачи спортивной подготовки.

39. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Характеристика нулевой зоны. Характеристика первой тренировочной зоны. Характеристика второй тренировочной зоны. Характеристика третьей тренировочной зоны. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.

40. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

41. Оптимальная двигательная активность и её воздействие на здоровье и работоспособность. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий. Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин.

42. Планирование объёма и интенсивности физических упражнений с учётом умственной учебной деятельности. Управление процессом самостоятельных занятий. Определение цели. Учёт индивидуальных особенностей. Предварительный, текущий и итоговый учёт тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов.

43. Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями. Массовый спорт. Его цели и задачи. Спорт высших достижений. Спортивная классификация, её структура. Национальные виды спорта. Студенческий спорт. Его организационные особенности.



44. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности. Система студенческих спортивных соревнований – внутривузовские, межвузовские, международные. Общественные студенческие организации и объединения. Международные студенческие спортивные соревнования. Всемирные студенческие спортивные игры (универсиады). Участие студентов в Олимпийском движении.

45. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений. Оздоровительные системы физических упражнений в элективном курсе учебной дисциплины «Физическая культура». Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное время обучающихся. Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора обучающимся отдельных видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий в учебное и свободное время.

46. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля.

47. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля. Дневник самоконтроля. Методы стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

48. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста.

### 6.5. Шкала оценочных средств

Уровни освоения компетенций	Критерии оценивания	Оценочные средства (кол-во баллов)
Продвинутый (75 -100 баллов) «зачтено»	<b>Знает</b> - полное знание учебного материала из разных разделов дисциплины с раскрытием сущности и области применения физической культуры обучающихся и пониманием их интегрирующей роли в процессе формирования здоровьесбережения будущих специалистов; основы формирования базовой, спортивной, оздоровительной, профессионально-прикладной. <b>Умеет</b> переносить предметные знания по теории и методике физического воспитания на другие предметные области в процессе профессиональной подготовки, управлять своим физическим здоровьем и применять высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии, применять свои навыки для организации коллективных занятий и соревнований. <b>Владеет</b> способностью к	Промежуточный контроль по пройденной теме 30-40 баллов  Сдача контрольных нормативов 30-40 баллов  Собеседование по пройденному материалу 15-20 баллов

	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)	
Базовый (50 - 74 балла) – «зачтено»	<b>знает</b> основные теоретические разделы дисциплины, ориентируется в понятиях по изучаемому предмету <b>умеет</b> управлять и поддерживать свое физическое здоровье, применять практические умения и навыки по физической культуре в экстремальных ситуациях производственной деятельности. <b>владеет</b> способностью к самоопределению в выборе методов спортивных технологий, поддержанием собственного физического развития.	Промежуточный контроль по пройденной теме 25-30 баллов  Сдача контрольных нормативов 25-30 баллов  Собеседование по пройденному материалу 10-14баллов
Пороговый (35 - 49 баллов) – «зачтено»	<b>Знает</b> - поверхностное знание изучаемого предмета <b>Умеет</b> применять практические умения и навыки по физической культуре в экстремальных ситуациях производственной деятельности <b>Владеет</b> средним уровнем готовности к развитию в сфере физической культуре	Промежуточный контроль по пройденной теме 20-25 баллов  Сдача контрольных нормативов 20-25 баллов  Собеседование по пройденному материалу 5-10 баллов
Низкий (допороговый) (компетенция не сформирована) (менее 35 баллов) – «не зачтено»	<b>Знает</b> - слабое владение терминологией, приблизительное представление о предмете. <b>Умеет</b> – низкое качество умений и навыков по физической культуре и не способность применять их в производственной деятельности <b>Владеет</b> низким уровнем готовности к развитию в сфере физической культуре	Промежуточный контроль по пройденной теме 20 баллов или ниже  Сдача контрольных нормативов 20 баллов или ниже  Собеседование по пройденному материалу 5-10 баллов или ниже

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. Физическая культура студента. Учебник для студента вузов./ Под общ. ред. В.И.Ильинича. –М.:Гардарики, 2014г.

### **7.2Дополнительная учебная литература**

1. *Письменский, И. А.* Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-00329-1 <https://www.biblio-online.ru/book/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22>

### **7.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. Портал Министерства спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/activities/federalprograms/>
2. Портал Департамента физической культуры и спорта г. Москвы [www.mosSPORT.ru](http://www.mosSPORT.ru)
3. Портал здорового образа жизни <http://www.rusmedserver.ru/>
4. Клуб любителей плавания [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа : <http://swimming.hut.ru>.
5. Национальная информационная система «Спортивная Россия» [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа : <http://infosport.ru/xml/t/default.xml>.
6. Спортивная жизнь России [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа : <http://sportliferus.narod.ru>.

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

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

### **7.5. Информационные технологии (программное обеспечение и информационные справочные материалы)**

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. ООО «Издательство Лань» (<https://e.lanbook.ru/>) (договор на оказание услуг по предоставлению доступа к электронным изданиям ООО «Издательство Лань» от 11.03.2022 № б/н)
3. 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 21.02.2022 № б/н)
4. Электронно-библиотечная система «AgriLib» ФГБОУ ВО РГАЗУ (<http://ebs.rgazu.ru/>) (дополнительное соглашение на предоставление доступа от 12.04.2022 № б/н к Лицензионному договору от 04.07.2013 № 27)

5. Электронные базы данных «Национальный цифровой ресурс «Рукопт»: Коллекции «Базовый массив» и «Колос-с. Сельское хозяйство» (<https://rucont.ru/>) (договор на оказание услуг по предоставлению доступа от 05.03.2022 № 1502/бп22)
6. ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» (<https://urait.ru/>) (договор на оказание услуг по предоставлению доступа к образовательной платформе ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» от 18.03.2022 № б/н)
7. Электронно-библиотечная система «Вернадский» (<https://vernadsky-lib.ru>) (договор на безвозмездное использование произведений от 26.03.2020 № 14/20/25)
8. 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)
9. Библиотечно-информационные и социокультурные услуги 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)
10. Программы АСТ-тестирования для рубежного контроля и промежуточной аттестации обучающихся (договор от 25.09.2019 № Л-103/19)
11. Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат ВУЗ» (<https://docs.antiplagius.ru>) (лицензионный договор от 07.04.2022 № 4919)
12. Программные комплексы НИИ мониторинга качества образования: «Федеральный интернет-экзамен в сфере профессионального образования (ФЭПО)» (лицензионный договор от 13.04.2022 № ФЭПО -2022/1/09)
13. Справочная правовая система КонсультантПлюс (договор поставки и сопровождения экземпляров систем КонсультантПлюс от 14.01.2022 № 10001 /13900/ЭС)
14. Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ» (договор на услуги по сопровождению от 16.02.2022 № 194-01/2022)
15. База данных нормативно-правовых актов информационно-образовательной программы «Росметод» (договор от 19.07.2021 № 462).


## **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

1. Стенка гимнастическая
  2. Скамейка гимнастическая
  3. Стойка волейбольная
  4. Сетка волейбольная
  5. Стойка для подтягивания
  6. Щит баскетбольный
  7. Брусья
  8. Баскетбольный выносной щит
  9. Акустическая система
  10. Стенки гимнастические
  11. Табло
  12. Баскетбольное кольцо
  13. Стойка для подтягивания-турник
  14. Мат гимнастический
  15. Скамейка
  16. Компьютер в составе: процессор Intel 775 Core Duo E440, монитор 19" Acer (инв. № 2101045116, 2101045113)
- Компьютерная техника подключена к сети «Интернет» и обеспечена доступом в ЭИОС университета.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению «Стандартизация и метрология» (уровень бакалавриата), утвержден 06.03.2015 № 168

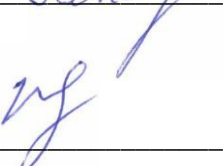
Профиль – Стандартизация и сертификация


Авторы: старшие преподаватели кафедры физического воспитания:

 Прокопович Е.С.

 Сушко Ю.В.

 Попов А.В.

 Иванов В.В.

 Шевякова С.А.

Рецензент(ы):

Доцент

Рецензент(ы): доцент кафедры агроинженерии и электроэнергетики

Д.В. Гурьянов



Программа рассмотрена на заседании кафедры «Физического воспитания». Протокол № 1 от «28» августа 2015 г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии инженерного института ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ. Протокол № 1 от «30» августа 2015 г.

Программа утверждена решением Учебно-методического совета университета протокол № 5 от 21 января 2016 г

Программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО 3+.

Программа рассмотрена на заседании кафедры «Физического воспитания». Протокол № 10 от 5 июня 2016 г)

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии инженерного института ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ. Протокол № 1 от «30» августа 2016 г.

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

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО 3+.

Программа рассмотрена на заседании кафедры «Физического воспитания». Протокол № 8 от 3 апреля 2017 г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии инженерного института ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ, протокол № 9 от 17 апреля 2017 г.

Программа утверждена на заседании учебно-методического совета университета протокол № 8 от «20» апреля 2017 г.

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО 3+.

Программа рассмотрена на заседании кафедры «Физического воспитания». Протокол № 8 от 29 марта 2018 г)

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии инженерного института ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ, протокол № 9 от 16 апреля 2018г.

Программа утверждена на заседании 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 № 9 от 15 апреля 2019 г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии инженерного института ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ, протокол № 9 от 22 апреля 2019г.

Программа утверждена на заседании учебно-методического совета университета протокол № 8 от 25 апреля 2019г.

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания, протокол № 8 от 7 апреля 2020 г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии инженерного института ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ, протокол № 9 от 13 апреля 2020г.

Программа утверждена на заседании 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 2020 г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии инженерного института ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ, протокол № 9 от 5 апреля 2021г.

Программа утверждена на заседании 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 физического воспитания. Протокол № 8 от 5 апреля 2022 г

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии инженерного института ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ, протокол № 7 от 14 апреля 2022 г

Программа утверждена на заседании 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 физического воспитания. Протокол №10 от 5 июня 2023 г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии инженерного института ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ, протокол № 10 от 19 июня 2023 г.

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

