


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. Соловьев  
«22» июня 2023 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Направление 36.03.02 Зоотехния  
Направленность (профиль) Продуктивное животноводство  
Квалификация бакалавр

Мичуринск- 2023

## 1. Цели освоения дисциплины (модуля)

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 здоровьесберегающую жизнедеятельность, необходимую для профессионально-личностного становления.

Задачи:

- понимание социальной роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и спорта и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-целостного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый стиль жизни, физического самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- обеспечение физической культуры и спорта, определяющей психофизическую готовность 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.О.26 согласно учебному плану.

Дисциплина «Физическая культура и спорт», являясь составной частью профессиональной подготовки обучающихся, включена в основную образовательную программу подготовки бакалавра.

Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт» является необходимой основой для прохождения учебной и производственных практик, написания курсовых работ и ВКР, подготовки к ГИА.

Федеральный государственный образовательный стандарт определяет обязательный объем часов дисциплины «Физическая культура и спорт», в том числе объем практических занятий не менее 72 часов.

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

Освоение дисциплины (модуля) направлено на формирование: общекультурных компетенций

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций:

УК-1- способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач;

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

Код и наименование универсальной компетенции	Код наименования индикатора достижения универсальных компетенций	Критерий оценивания результатов обучения			
		Низкий (допороговый, компетенция не сформирована)	пороговый	базовый	продвинутый
Категория универсальных компетенций - Системное и критическое мышление					

УК-1. Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	ИД-1 <sub>УК-1</sub> – Демонстрирует знание особенностей системного и критического мышления и готовность к нему	<b>Не может</b> демонстрировать знание особенностей системного и критического мышления и готовность к нему	<b>Допускает ошибки</b> при демонстрации знаний особенностей системного и критического мышления и готовность к нему	<b>Хорошо</b> демонстрирует знание особенностей системного и критического мышления и готовность к нему	<b>Уверенно</b> демонстрирует знание особенностей системного и критического мышления и готовность к нему
	ИД-2 <sub>УК-1</sub> – Демонстрирует умение осуществлять поиск информации для решения поставленных задач на основе системного подхода	<b>Не может</b> демонстрировать умение осуществлять поиск информации для решения поставленных задач на основе системного подхода	<b>Допускает ошибки</b> при демонстрации умений осуществлять поиск информации для решения поставленных задач на основе системного подхода	<b>Хорошо</b> демонстрирует умение осуществлять поиск информации для решения поставленных задач на основе системного подхода	<b>Уверенно</b> демонстрирует умение осуществлять поиск информации для решения поставленных задач на основе системного подхода
	ИД-3 <sub>УК-1</sub> – Сопоставляет разные источники информации с целью выявления их противоречий и поиска достоверных суждений	<b>Не может</b> сопоставлять разные источники информации с целью выявления их противоречий и поиска достоверных суждений	<b>Допускает ошибки</b> при сопоставлении разных источников информации с целью выявления их противоречий и поиска достоверных суждений	<b>Достаточно успешно</b> сопоставляет разные источники информации с целью выявления их противоречий и поиска достоверных суждений	<b>Уверенно</b> сопоставляет разные источники информации с целью выявления их противоречий и поиска достоверных суждений
	ИД-4 <sub>УК-1</sub> – Осуществляет синтез информации, аргументировано формирует собственное суждение и оценку, вырабатывает стратегию действий	<b>Не может</b> осуществлять синтез информации, аргументировано формировать собственное суждение и оценку, вырабатывать стратегию действий	<b>Допускает ошибки</b> при осуществлении синтеза информации, аргументированном формировании собственного суждения и оценки, выработке стратегии действий	<b>Достаточно успешно</b> осуществляет синтез информации, аргументировано формирует собственное суждение и оценку, вырабатывает стратегию действий	<b>Уверенно</b> осуществляет синтез информации, аргументировано формирует собственное суждение и оценку, вырабатывает стратегию действий
	ИД-5 <sub>УК-1</sub> – Определяет возможные последствия в результате реализации выбранной стратегии действий	<b>Не может</b> определить возможные последствия в результате реализации выбранной стратегии действий	<b>Допускает ошибки</b> при определении возможных последствий в результате реализации выбранной стратегии действий	<b>Достаточно успешно</b> определяет возможные последствия в результате реализации выбранной стратегии действий	<b>Уверенно</b> определяет возможные последствия в результате реализации выбранной стратегии действий
УК-7. Способен поддерживать должный уровень	<b>ИД-1<sub>УК-7</sub></b> Умеет поддерживать должный уровень	<b>Не может</b> поддерживать должный уровень физической	<b>Плохо</b> поддерживает должный уровень физической	<b>Хорошо</b> поддерживает должный уровень физической	<b>Отлично</b> поддерживает должный уровень физической

физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	физической подготовленности	подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	<b>ИД-2<sub>УК-7</sub></b> Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретно-профессиональной деятельности	<b>Не может</b> использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретно-профессиональной деятельности	<b>Плохо</b> использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретно-профессиональной деятельности	<b>Хорошо</b> использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретно-профессиональной деятельности	<b>Отлично</b> использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретно-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- 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	УК-1	УК-7	общее количество компетенций
<b>Раздел 1</b> Теоретический раздел	+		1
<b>Раздел 2</b> Практический раздел. 2.1. методико-практический 2.2. учебно-тренировочный	+		1
<b>Раздел 3.</b> 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	Очное обучение	Заочное обучение
	1 семестр	1 курс
Общая трудоемкость дисциплины	72	72
<i>Аудиторные занятия, в т.ч.</i>	28	10
Методико-практические	12	5
Учебно-тренировочные	16	5
Самостоятельная работа	44	58
Выполнение контрольной работы		6
Утренняя гигиеническая гимнастика.	14	10
Физические упражнения в течение дня.	15	10
Самостоятельные тренировочные занятия в свободное время.	15	32
Контроль		4
Вид итогового контроля	зачет	зачет

#### **4.2. Лекции не предусмотрены**

### 4.3. Практические занятия

№ раздела	Наименование занятия	Объём в акад. часах		Формируемые компетенции
		по очной форме обучения	по заочной форме обучения	
<b>1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	10		УК-1
	- бег на короткие дистанции (30м, 100м, 200м, 400м);	1,5		
	- бег на средние дистанции (800м, 1000м, 2000м, 3000м);	2		
	- эстафетный бег (4*100м);	0,5		
	- бег по пересеченной местности;	2		
	- прыжок в длину с разбега;	1,5		
	- прыжок в длину с места;	1,5		
	- метание гранаты; толкание ядра.	1		
<b>2.</b>	<b>Спортивные игры</b>	6		УК-1
	- обучить приемам верхней и нижней передачи мяча;	2		
	- обучить нападающему удару, блоку в волейболе;	2		
	- подачам мяча.	2		
<b>3.</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	6		УК-7
	- обучить попеременному двухшажному ходу;	1		
	- обучить одновременному безшажному ходу;	1		
	- прохождение дистанций на выносливость	4		
	- упражнения с	1	0,5	

	гантелями;			
	- упражнения на тренажерах;	2	0,5	
	- упражнения в парах;	1		
	- упражнения со скакалками;	1	0,5	
	- упражнения на гимнастической стенке	1	0.5	

#### 4.4. Лабораторные работы не предусмотрены

#### 4.5. Самостоятельная работа обучающихся

Раздел дисциплины	№	Вид СР	Объём в акад. часах	
			Очная форма	Заочная форма
Практический раздел	1	Утренняя гигиеническая гимнастика.	14	16
	2	Физические упражнения в течении дня.	15	10
	3	Самостоятельные тренировочные занятия в свободное время.	15	32
Контроль			-	4
Итого			44	58

Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю):

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

#### 4.6. Выполнение контрольной работы обучающимися заочной формы

Важной формой самостоятельной работы обучающегося является написание письменных работ, в том числе контрольной работы по данной дисциплине.

Цели выполнения работы:

- систематизация, закрепление и углубление теоретических знаний и умений применять их для решения конкретных практических задач;
- развитие навыков самостоятельной работы (планирование и проведение исследования, 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.

Статистический материал предпочтительнее оформлять в виде таблиц. Статистические таблицы должны иметь четкие названия, содержать единицы измерения. Все таблицы должны быть пронумерованы по порядку. Составлению плана работы следует уделять самое серьезное внимание. План должен быть хорошо продуман. Основное назначение плана – обеспечить строгую логическую последовательность и взаимную увязку всех разделов курсовой работы. К контрольной работе нужно подходить как к небольшому самостоятельному научному исследованию.

В основной части работы содержание должно строиться в соответствии с планом. 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 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**

#### **Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.**

##### **а) Физическая культура и спорт как социальные феномены.**

Физическая культура-часть общечеловеческой культуры. Спорт-явление культурной жизни. Компоненты физической культуры.

##### **б) Физическая культура в структуре профессионального образования.**

Физическая культура обучающихся. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья обучающихся, их физического и спортивного совершенствования.

##### **в) Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.**

Гуманитарная значимость физической культуры. Ценностные ориентации и отношение обучающихся к физической культуре.

#### **Социально-биологические основы физической культуры.**

а) Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма. Функциональные системы организма.

б) Внешняя среда и её воздействие на организм и жизнедеятельность человека. (Внешняя среда. Природные социально-экологические факторы и их влияние на



организм.)

в) Утомление при физической и умственной работе

### **Основы ЗОЖ обучающихся. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.**

а) Понятие «здоровье», его содержание и критерии

б) Образ жизни обучающихся и его влияние на здоровье.

в) ЗОЖ обучающихся.

г) Влияние окружающей среды на здоровье.

д) Содержательные характеристики составляющих ЗОЖ.

### **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 обучающихся**

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 обучающихся. 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:**

##### **1) Волейбол:**

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

##### **2) Баскетбол:**

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

##### **3) Футбол:**

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

##### **4) настольный теннис**

- обучение (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 безшажному ходу;

- обучить подъему способами: «елочка», «полуелочка», «скользящим шагом»;

- обучить технике спусков на лыжах;

- прохождение дистанций на выносливость (3-5 км).

### **4. ОФП: общая физическая подготовка:**

- 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**

**Врачебно-педагогический контроль**, (проводится в форме текущих обследований в определённое время, по намеченным заранее тестам и показателям.)

**Промежуточная аттестация по пройденному материалу**, (проводится после прохождения учебного раздела в форме сдачи контрольных тестов)

**Зачётное тестирование**, (проводится в конце каждого семестра в форме сдачи контрольных зачетных нормативов)

**Реферат**, (назначается обучающимся, которые в силу своих физических возможностей(или иных причин) не могут сдать зачётные нормативы.)

Сдача контрольных нормативов по физической подготовки для определения итоговой оценки уровня освоения компетенции состоит из нормативов изложенных в таблицах 3 – 7.

## **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	Физическое воспитание обучающихся в режиме учебной работы осуществляется в следующих формах: <b>Учебные занятия</b> - предусмотренные учебным планом и расписанием вуза. Выделяют теоретические и практические занятия. <b>Теоретические</b> - методические практикумы, консультации, собеседования. <b>Практические</b> - практикумы, консультации, зачетные соревнования, контрольные тестирования, соревнования по общефизической подготовке и избранному виду спорта.
Самостоятельная работа обучающихся	Самостоятельные занятия обучающихся физическими упражнениями осуществляются при помощи: -утренней гигиенической гимнастики; - физических упражнений в течении дня. - самостоятельных тренировочных занятий в свободное время.

## **6. Оценочные средства 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
1	<b><i>Теоретический раздел</i></b>		
1.1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.	УК-1	Собеседование Темы рефератов 12 Вопросы для зачёта 10
1.2.	Социально-биологические основы физической культуры.		Собеседование Темы рефератов 10 Вопросы для зачёта 8
1.3.	Основы ЗОЖ обучающихся. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.		Собеседование Темы рефератов 9 Вопросы для зачёта 8
1.4.	Спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная деятельность в вузе.		Собеседование Темы рефератов 6 Вопросы для зачёта 8
1.5.	Рекреационная физическая культура обучающихся		Собеседование Темы рефератов 4 Вопросы для зачёта 8
2	<b><i>Практический раздел.</i></b>		
<b>2.1</b>	<b>Методико-практический:</b>		
2.1.1	Основы техники безопасности на занятиях ФК и спортом.	УК-1	Собеседование Темы рефератов 2 Вопросы для зачёта 7
2.1.2	Контроль и самоконтроль при занятиях ФК и спортом.		Собеседование Темы рефератов 3 Вопросы для зачёта 6
2.1.3	Методы обучения движениям.		Собеседование Темы рефератов 3 Вопросы для зачёта 6
2.1.4	Основные методы исследования функционального состояния обучающихся на занятиях физической культурой и спортом		Собеседование Темы рефератов 2 Вопросы для зачёта 6
2.2	<b>Учебно-тренировочный:</b>		
2.2.1	<b>Лёгкая атлетика:</b> - бег на короткие дистанции (30м, 100м, 200м, 400м);	УК-1	Сдача контрольных нормативов (см. п. 5.2.1)

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- бег на средние дистанции (800м, 1000м, 2000м, 3000м);</li> <li>- эстафетный бег (4*100м);</li> <li>- бег по пересеченной местности;</li> <li>- прыжок в длину с разбега;</li> <li>- прыжок в длину с места;</li> <li>- метание гранаты; толкание ядра.</li> </ul>		
2.2.2	<p><b>Спортивные игры:</b></p> <p><b>Волейбол:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучить приемам верхней и нижней передачи мяча;</li> <li>- обучить нападающему удару, блоку в волейболе;</li> <li>- подачам мяча.</li> </ul> <p><b>Баскетбол:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стойки, перемещения, остановки, передачи;</li> <li>- ведение мяча правой и левой рукой;</li> <li>- броски одной, двумя руками с места, с хода.</li> </ul> <p><b>Футбол:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучить передвижениям с мячом;</li> <li>- обучить технике приема передачи (пас);</li> <li>- обучить технике удара по мячу и воротам;</li> <li>- обучить технике приема мяча.</li> </ul> <p><b>Настольный теннис</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-обучение (совершенствование) индивидуальным техническим приемам игры, исходным положениям (стойки), способам держания ракетки, передвижениям; стратегии и тактика в индивидуальной и парной игре;</li> <li>-правила участия в соревнованиях</li> </ul>		Сдача контрольных нормативов (см. п. 5.2.1)
2.2.3	<p><b>Лыжная подготовка:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучить попеременному двухшажному ходу;</li> <li>- обучить одновременному безшажному ходу;</li> <li>- обучить подъему способами: «елочка», «полуелочка», «скользящим шагом»;</li> <li>- обучить технике спусков на лыжах;</li> <li>- прохождение дистанций на выносливость</li> </ul>		Сдача контрольных нормативов (см. п. 5.2.1)
2.2.4	<p><b>Акробатика, гимнастика:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- кувырки;</li> <li>- стойки;</li> <li>- равновесия;</li> </ul>		Сдача контрольных нормативов (см. п. 5.2.1)
2.2.5	<b>ОФП: общая физическая</b>		Сдача контрольных

	<b>подготовка:</b> - упражнения с гантелями; - упражнения на тренажерах; - упражнения в парах; - упражнения со скакалками; - упражнения на гимнастической стенке		нормативов (см. п. 5.2.1)
<b>3</b>	<b>Контрольный раздел:</b>		
2.3.1	Врачебно-педагогический контроль.	УК-7	Обследования в определённое время, по намеченным заранее тестам и показателям (см. п. 5.2.1)
2.3.2	Промежуточная аттестация по пройденному материалу.		Сдача контрольных нормативов (см. п. 5.2.1)
2.3.3	Зачётное тестирование.		Сдача контрольных нормативов (см. п. 5.2.1)
2.3.4	Реферат.		Собеседование Вопросы для зачёта 42 Темы для рефератов 39

## 6.2. Перечень вопросов для зачета

1. Физическая культура. Физическая культура личности – УК-1, УК-7.
2. Компоненты физической культуры – УК-1, УК-7.
3. Психофизическая подготовка – УК-1, УК-7.
4. Функциональная подготовленность - УК-1, УК-7
5. Двигательные умения и навыки - УК-1, УК-7
6. Организм человека как биологическая система, ее характерные особенности - УК-1, УК-7
7. Понятие об органе и системе органов человека - УК-1, УК-7
8. Физиологические системы организма человека - УК-1, УК-7
9. Внешняя среда, ее влияние на организм человека - УК-1, УК-7
10. Характеристика умственного и физического труда человека, их взаимосвязь - УК-1, УК-7
11. Утомление при умственной и физической деятельности. Восстановление умственной и физической работоспособности человека - УК-1, УК-7
12. Биологические ритмы человека, их влияние на жизнедеятельность - УК-1, УК-7
13. Средства физической культуры. Физиологическая классификация физических упражнений - УК-1, УК-7
14. Характеристика изменений пульса и кровяного давления при мышечной деятельности. Гравитационный шок - УК-1, УК-7
15. Понятие «здоровье», его содержание - УК-1, УК-7
16. Образ жизни и его влияние на здоровье. Составляющие здорового образа жизни. УК-1, УК-7
17. Влияние наследственности и окружающей среды на здоровье - УК-1, УК-7
18. Самооценка собственного здоровья. Ориентация на здоровый образ жизни - УК-1, УК-7
19. Режим труда и отдыха как составляющая здорового образа жизни - УК-1, УК-7
20. Гигиенические основы закаливания - УК-1, УК-7
21. Двигательная активность – важнейшее условие здорового образа жизни. Гиподинамия и гипокинезия - УК-1, УК-7

22. Объективные и субъективные факторы процесса обучения - УК-1, УК-7
23. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния в период напряженной умственной работы - УК-1, УК-7
24. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного дня - УК-1, УК-7
25. Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость)- УК-1, УК-7
26. Методические принципы физического воспитания - УК-1, УК-7
27. Методы физического воспитания - УК-1, УК-7
28. Средства физического воспитания - ОК-
29. Общая физическая подготовка. Ее цели и задачи - УК-1, УК-7
30. Понятие о мышечной релаксации, ее значение - УК-1, УК-7
31. Формы занятий физическими упражнениями - УК-1, УК-7
32. Структура учебно-тренировочного занятия - УК-1, УК-7
33. Характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих отдельные физические качества- УК-1, УК-7
34. Виды спорта комплексного воздействия - УК-1, УК-7
35. Цели и задачи спортивной подготовки в избранном виде спорта - УК-1, УК-7
36. Диагностика и самодиагностика организма. Виды диагностики, ее цели и задачи. УК-1, УК-7
37. Врачебный контроль, его содержание и периодичность - УК-1, УК-7
38. Самоконтроль (цели, задачи, методы) - УК-1, УК-7
39. Субъективные и объективные показатели самоконтроля - УК-1, УК-7
40. Профилактика травматизма - УК-1, УК-7
41. Производственная физическая культура, ее цели и задачи - УК-1, УК-7
42. Физическая культура и спорт в свободное время - УК-1, УК-7

### 6.2.1. 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	18	17-13	12-8	7-5	4-2	11	10	9	8	7



	диаметром 30 см на высоте 1,5 м. расстояние 2,5 м, количество передач за 30 с										
4.	Специальная физическая подготовка: челночный бег, сек.	25	25,1-25,9	26-26,4	26,5-26,9	27,0-27,9	32,0-32,4	32,5-32,9	33,0-33,4	33,5-33,9	34,0-34,9

#### Обязательные контрольные тесты по футболу (мини-футболу)

№	Контрольные упражнения	Оценка (баллы)				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Бег 60м, сек	8,8	8,9-9,0	9,1-9,2	9,3-9,4	9,5-9,6
2	Челночный бег 4х30м, сек	17,0	17,1-18,5	18,6-20,0	20,1-20,5	20,6-21,0
3	Удары по воротам с 11м, количество попаданий	5	4	3	2	1

#### Обязательные контрольные тесты по настольному теннису

№	Контрольные упражнения	Оценка (баллы)									
		юноши					девушки				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Подача мяча (прямая, «срезкой», «накатом»)	10	9	8	7	6	10	9	8	7	6
2	Выполнить «срезку» мяча справа, слева	7	6	5	4	3	7	6	5	4	3
3	Выполнить нападающий 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

#### Темы рефератов

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.

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

12. 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.

13. 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.

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

15. 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.

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

17. 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.).

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

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

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

21. История возникновения игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.

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

23. История возникновения игры в футбол. Правила игры в футбол.

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

25. Настольный теннис. Правила игры.

26. Плавание – жизненно важный навык.

27. Виды спортивного плавания. Техника и методика обучения.

28. Виды прикладного плавания и его значение.

29. 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.

30. 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.

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

32. 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.

33. 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.

34. 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.

35. 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 обучающихся в Олимпийском движении.

36. 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 обучающихся отдельных видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий в учебное и свободное время.

37. 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.

38. 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.

39. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста.

### 6.3. Шкала оценочных средств

Уровни освоения компетенций	Критерии оценивания	Оценочные средства (кол-во баллов)
Продвинутый (75-100 баллов) «отлично» зачтено	<p>Знает - 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.</p> <p>Умеет 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.</p> <p>Владеет способностью к самоопределению, саморазвитию и самосовершенствованию в выборе средств и методов оздоровительных и спортивных технологий; высоким уровнем</p>	<p>Промежуточный контроль по пройденной теме 30-40 баллов</p> <p>Сдача контрольных нормативов 30-40 баллов</p> <p>Собеседование по пройденному материалу 15-20 баллов</p>

	готовности к развитию в сфере физической культуры (мотивация, знания, умения, навыки и самооценка достижений)	
Базовый (50 -74 балла) – «хорошо» зачтено	знает основные теоретические разделы дисциплины, ориентируется в понятиях по изучаемому предмету умеет управлять и поддерживать свое физическое здоровье, применять практические умения и навыки по физической культуре в экстремальных ситуациях производственной деятельности. владеет 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) – «удовлетворительно» зачтено	Знает - поверхностное знание изучаемого предмета Умеет применять практические умения и навыки по физической культуре в экстремальных ситуациях производственной деятельности Владеет 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 (допоро-говый) (компетенция не сформирована) (менее 35 баллов) – «неудовлетворительно» не зачтено	Знает - слабое владение терминологией, приблизительное представление о предмете. Умеет – низкое качество умений и навыков по физической культуре и не способность применять их в производственной деятельности Владеет 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. Учебная литература**

1. Барчуков И.С., Нестеров А.А.; под общ. 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. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура и спорт студента : учеб. пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – 2-е изд., перераб. – Москва : Альфа-М : Инфра-М, 2012. – 335 с.

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. Евсеев Ю.И., Физическая культура. – изд. 5 – Ростов на Дону : Феникс, 2008 – 378, (1) с.: ил. – (Высшее образование)
5. Гик Е.Я., Гупало Е.Ю., Популярная история спорта. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 448 с.
6. Журавлик М.Л., Загрядская О.В., Казакевич М.В. и др.: под.ред. Журавина М.Л., Меньшикова М.К., Гимнастика: учебник для студентов высших учебных заведений. – изд. 4-е ; испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2006.- 448 с.
7. 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.
8. 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.
9. Физическая культура, спорт и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник для вузов / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. – Электрон. текстовые дан. – Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. – 431с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15491>
10. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие / составители С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. — Красноярск: СФУ, 2019. — 56 с. — ISBN 978-5-7638-4027-8. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/157654>

## **7.2. 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, 2013.
  2. Ролдугин В.В. Пауэрлифтинг. Индивидуальная система спортивной подготовки. Изд-во МичГАУ, 2013
  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.
- Рекомендации обучающимся:
1. Обучающиеся обязаны ежегодно проходить медицинское обследование.
  2. По заключению врача обучающиеся распределяются в учебные отделения: основное (практически здоровые); подготовительное (имеющие ограничения двигательной активности); специальное медицинское (с ограниченными возможностями здоровья) и спортивное (имеющие высокий уровень физической подготовленности, опыт учебно-тренировочной работы и участие в соревнованиях по избранному виду спорта).
  3. Обучающиеся имеет право переходить из одного учебного отделения в другое только после окончания семестра по разрешению врача и заведующего кафедрой физической культуры.
  4. Обучающиеся основного, подготовительного и специального медицинского отделения занимаются два раза в неделю (4 часа) по расписанию занятий обучающихся соответствующего факультета дисциплины «Физическая культура и спорт».
  5. Обучающиеся обязаны посещать учебно-тренировочные занятия только в спортивной форме.
  6. Обучающиеся, пропустившие более 6-ти часов учебно-тренировочных занятий обязаны отработать их до начала экзаменационной сессии у ведущего преподавателя по расписанию кафедры.
  7. Обучающиеся, временно освобожденные от учебно-тренировочных занятий

после перенесенных заболеваний, обязаны присутствовать на занятиях по расписанию и выполнять задания методико-практического раздела программы.

8. Обучающиеся обязаны сдать контрольные нормативы и зачетные требования строго по графику в период контрольных занятий согласно рабочей программы дисциплины.

9. Обучающиеся совместно с преподавателем оценивают свой уровень подготовленности по дисциплине «Физическая культура и спорт» и определяют пути его повышения. Обучающиеся дополнительно самостоятельно обязаны заниматься: 2 часа в неделю, если они имеют «повышенный» уровень; 4 часа в неделю – «достаточный»; 6 часов в неделю – «недостаточный».

10. Обучающиеся, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам семестровой работы (в том числе рефератов).

11. Обучающиеся обязаны овладеть теоретическими знаниями и практическими навыками по дисциплине «Физическая культура».

12. Обучающиеся обязаны посещать все виды занятий, кроме факультативных; выполнять в установленные сроки все виды заданий, предусмотренных рабочей программы дисциплины.

13. Обучающиеся обязаны уважать труд и достоинство преподавателей, учебно-вспомогательного персонала и других работников Университета.

14. Обучающиеся обязаны соблюдать Устав университета, правила внутреннего распорядка Университета на спортивных объектах, распоряжения и указания декана факультета, заведующего кафедрой.

15. Обучающиеся обязаны стремиться к повышению уровня физической культуры, нравственному и физическому совершенствованию, способствовать развитию и росту престижа Университета.

16. Обучающиеся обязаны бережно относиться к материальным ценностям, находящимся на спортивных объектах Университета.

### **7.3. 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.

#### **7.3.1 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 «Руконт»: 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)

### **7.3.2. Информационные справочные системы**

1. Справочная правовая система Консультант Плюс (договор поставки и сопровождения экземпляров систем Консультант Плюс 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)

### **7.3.3. 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 информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования - <https://elibrary.ru/>

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

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

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

№	Наименование	Разработчик ПО (правообладатель)	Доступность (лицензионное, свободно распространяемое)	Ссылка на Единый реестр российских программ для ЭВМ и БД (при наличии)	Реквизиты подтверждающего документа (при наличии)
1	Microsoft Windows, Office Professional	Microsoft Corporation	Лицензионное	-	Лицензия от 04.06.2015 № 65291651 срок действия: бессрочно



2	Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса	АО «Лаборатория Касперского» (Россия)	Лицензионно е	<a href="https://reestr.digital.gov.ru/reestr/366574/?sphrase_id=415165">https://reestr.digital.gov.ru/reestr/366574/?sphrase_id=415165</a>	Сублицензионный договор с ООО «Софттекс» от 06.07.2022 № б/н, срок действия: с 22.11.2022 по 22.11.2023
3	МойОфис Стандартный - Офисный пакет для работы с документами и почтой (myoffice.ru)	ООО «Новые облачные технологии» (Россия)	Лицензионно е	<a href="https://reestr.digital.gov.ru/reestr/301631/?sphrase_id=2698444">https://reestr.digital.gov.ru/reestr/301631/?sphrase_id=2698444</a>	Контракт с ООО «Рубикон» от 24.04.2019 № 0364100000819000012 срок действия: бессрочно
4	Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат ВУЗ» ( <a href="https://docs.antiplagiatus.ru">https://docs.antiplagiatus.ru</a> )	АО «Антиплагиат» (Россия)	Лицензионно е	<a href="https://reestr.digital.gov.ru/reestr/303350/?sphrase_id=2698186">https://reestr.digital.gov.ru/reestr/303350/?sphrase_id=2698186</a>	Лицензионный договор с АО «Антиплагиат» от 17.04.2023 № 6627, срок действия: с 17.04.2023 по 16.04.2024
5	Acrobat Reader - просмотр документов PDF, DjVU	Adobe Systems	Свободно распространяемое	-	-
6	Foxit Reader - просмотр документов PDF, DjVU	Foxit Corporation	Свободно распространяемое	-	-

### 7.3.5. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

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

### 7.3.6. Цифровые инструменты, применяемые в образовательном процессе

1. LMS-платформа Moodle
2. Виртуальная доска Миро: [miro.com](https://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>

### 7.3.7. Цифровые технологии, применяемые при изучении дисциплины

№	Цифровые технологии	Виды учебной работы, выполняемые с применением цифровой технологии	Формируемые компетенции	ИДК
	Технологии беспроводной связи	Лекции Самостоятельная работа	УК-1	ИД-2 <sub>УК-1</sub>
	Облачные технологии	Лекции Самостоятельная работа	УК-1	ИД-2 <sub>УК-1</sub>

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

### Физическая культура и спорт

#### Спортивный зал № 1 (384 м<sup>2</sup>)

- волейбольная сетка
- гимнастические скамейки
- баскетбольные кольца
- шведские стенки
- перекладины для подтягивания
- футбольные ворота
- канат, шест

#### Спортивный зал № 2 (324 м<sup>2</sup>)

- тренажеры
- гимнастические стенки
- стенка здоровья
- гимнастические скамейки
- баскетбольные щиты
- турники
- бревно гимнастическое
- качели гимнастические
- гири,
- маты
- гантели
- штанга народная
- теннисные столы
- сетка для бадминтона

#### Спортивный зал № 3 (360 м<sup>2</sup>)

- скамейка гимнастическая
- гимнастические стенки
- тренажер «Атлант»
- тренажер «Ратибор»
- барьеры
- брусья,
- стойки
- перекладины для подтягивания
- стартовые колодки

**Спортивный зал № 5 (560 м<sup>2</sup>)**

- гимнастические скамейки
- гимнастические стенки
- маты гимнастические
- волейбольная сетка
- баскетбольные кольца
- перекладины для подтягивания

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки: 36.03.02 Зоотехния (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 48536 от 12.10. 2017

Автор (ы): ст. преподаватель Захарова С.В., ст. преподаватель Мироненко В.И., ст. преподаватель Шевякова С.А.



Рецензент: Богданов О.Е., к. с.-х. н., зам. директора Плодоовощного института им. И.В. Мичурина



Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания протокол № 9 от «1» апреля 2019 г.

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

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 № 8 от «7» апреля 2020 г.

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

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 «06» апреля 2021 г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии Плодоовощного института им. И.В. Мичурина Мичуринского ГАУ протокол № 9 от «19» апреля 2021г.

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 физического воспитания протокол № 10 от «07» июня 2021 г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии Плодоовощного института им. И.В. Мичурина Мичуринского ГАУ протокол № 11 от «21» июня 2021г.

Программа утверждена решением Учебно-методического совета университета протокол № 10 от «24» июня 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 Социально-педагогического института Мичуринского ГАУ протокол № 8 от «11» апреля 2022г.

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 Социально-педагогического института Мичуринского ГАУ протокол № 10 от «13» июня 2023г.

Программа утверждена решением Учебно-методического совета университета протокол № 10 от «22» июня 2023 г.