


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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Специальность 36.05.01 Ветеринария
Специализация Ветеринария
Направленность (профиль) Ветеринария
Квалификация – Ветеринарный врач

Мичуринск, 2023

1. Цели освоения дисциплины (модуля)

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

В задачи дисциплины входит:

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

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Согласно учебному плану специальности 36.05.01 Ветеринария дисциплина (модуль) «Физическая культура и спорт» относится к Блоку 1 Дисциплины (модули) Обязательная часть Б1.О.08.

Для изучения данной дисциплины необходимы умения и навыки, полученные обучающимися при освоении программы средней школы или среднего профессионального образования.

Знания и навыки, полученные при прохождении дисциплины «Физическая культура и спорт» являются необходимым для освоения Элективных дисциплин (модули) по физической культуре и спорту: Легкая атлетика, волейбол, Баскетбол, Лыжная подготовка.

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

Освоение дисциплины (модуля) направлено на формирование: общекультурных компетенций.

УК-3 - Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели

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

Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальных компетенций	Критерии оценивания результатов обучения			
		низкий (допороговый, компетенция не сформирована)	пороговый	базовый	продвинутый
Категория универсальных компетенций – Командная работа и лидерство					
УК-3. Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели	ИД-1 _{УК-3} – Демонстрирует способность работать в команде, реализовывать лидерские качества и умения	Не может продемонстрировать способность работать в команде, реализовывать лидерские качества и умения	Допускает ошибки при демонстрации способности работать в команде, реализации лидерских качеств и умений	Достаточно успешно демонстрирует способность работать в команде, реализовывать лидерские качества и умения	Уверенно демонстрирует способность работать в команде, реализовывать лидерские качества и умения
	ИД-2 _{УК-3} – Демонстрирует организаторские способности при работе в коллективе	Не может продемонстрировать организаторские способности при работе в коллективе	Допускает ошибки при демонстрации организаторских способностей при работе в коллективе	Достаточно успешно демонстрирует организаторские способности при работе в коллективе	Уверенно демонстрирует организаторские способности при работе в коллективе
	ИД-3 _{УК-3} – Осуществляет выбор стратегий и тактик взаимодействия с различными категориями людей (в зависимости от целей подготовки – по возрастным особенностям, по этническому и религиозному признаку, по принадлежности к социальному классу)	Не может осуществлять выбор стратегий и тактик взаимодействия с различными категориями людей (в зависимости от целей подготовки – по возрастным особенностям, по этническому и религиозному признаку, по принадлежности к социальному классу)	Допускает ошибки при выборе стратегий и тактик взаимодействия с различными категориями людей (в зависимости от целей подготовки – по возрастным особенностям, по этническому и религиозному признаку, по принадлежности к социальному классу)	Достаточно успешно осуществляет выбор стратегий и тактик взаимодействия с различными категориями людей (в зависимости от целей подготовки – по возрастным особенностям, по этническому и религиозному признаку, по принадлежности к социальному классу)	Уверенно осуществляет выбор стратегий и тактик взаимодействия с различными категориями людей (в зависимости от целей подготовки – по возрастным особенностям, по этническому и религиозному признаку, по принадлежности к социальному классу)
	ИД-4 _{УК-3} – Прогнозирует результаты (последствия) личных действий и планирует	Не может прогнозировать результаты (последствия) личных действий и планировать	Допускает ошибки при прогнозировании результатов (последствия) личных	Достаточно успешно прогнозирует результаты (последствия) личных	Уверенно прогнозирует результаты (последствия) личных

	последовательность шагов для достижения поставленной цели	последовательность шагов для достижения поставленной цели	действий и планировании последовательности шагов для достижения поставленной цели	действий и планирует последовательность шагов для достижения поставленной цели	действий и планирует последовательность шагов для достижения поставленной цели
Категория универсальных компетенций – Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)					
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 _{УК-7} – Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений для организма и личности обучающихся, основы организации физкультурно-оздоровительной деятельности	Не может понять оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений для организма и личности обучающихся, основы организации физкультурно-оздоровительной деятельности	Допускает ошибки при объяснении собственного понимания оздоровительного, образовательного и воспитательного значения физических упражнений для организма и личности обучающихся, основ организации физкультурно-оздоровительной деятельности	Достаточно успешно объясняет собственное понимание оздоровительного, образовательного и воспитательного значения физических упражнений для организма и личности обучающихся, основ организации физкультурно-оздоровительной деятельности	Уверенно объясняет собственное понимание оздоровительного, образовательного и воспитательного значения физических упражнений для организма и личности обучающихся, основ организации физкультурно-оздоровительной деятельности
	ИД-2 _{УК-7} – Оценивает личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	Не может оценить личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	Допускает ошибки при оценке личного уровня сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	Достаточно успешно оценивает личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	Уверенно оценивает личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности
	ИД-3 _{УК-7} – Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	Не может поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	Допускает ошибки при поддержании должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и	Достаточно успешно поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной	Уверенно поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной

	деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни
	ИД-4 _{ук-7} – Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Не может использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Допускает ошибки при использовании основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Достаточно успешно использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Уверенно использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

Знать:

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 - самостоятельно организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели

Владеть:

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

2 - Способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

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

Разделы, темы дисциплины	Компетенции		
	УК-3	УК-7	общее количество компетенций
Раздел 1. Теоретический раздел	+	+	2
Раздел 2. Практический раздел	+	+	2
2.1. Методико-практический подраздел	+	+	2
2.2 Учебно-тренировочный подраздел	+	+	2
2.3. Контрольный подраздел	+	+	2

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

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

4.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид занятий	Всего акад. часов	
	по очной форме обучения	по заочной форме обучения
	1 семестр	2 курс
Общая трудоемкость дисциплины	72	72
Контактная работа обучающихся с преподавателем, т.ч.	32	6
Аудиторные занятия, в т.ч.	32	6
практические занятия	32	6
Самостоятельная работа	40	62
Проработка учебного материала по дисциплине (материалов сетевых ресурсов, выполнение контрольных нормативов)	30	40
Выполнение контрольной работы	-	10
Подготовка к сдаче модуля	10	12
Контроль	-	4
Вид итогового контроля	зачет	зачет

4.2. Лекции

Учебным планом не предусмотрены.

4.3. Практические занятия

№ раздела	Наименование занятия	Объем в акад. часах		Формируемые компетенции
		очная форма обучения	заочная форма обучения	
1.	Легкая атлетика:	10	2	УК – 3, УК - 7
2.	Баскетбол	8	2	УК – 3, УК - 7
3.	Волейбол	8	2	УК – 3, УК - 7
4.	Лыжная подготовка	6		УК – 3, УК - 7

4.4. Лабораторные работы

Не предусмотрены учебным планом

4.5. Самостоятельная работа обучающихся

Раздел дисциплины	№	Вид СРС	Объём в акад. часах	
			очная форма обучения	заочная форма обучения
Раздел 1. Теоретический раздел	1	Проработка учебного материала по дисциплине (материалов сетевых ресурсов, выполнение контрольных нормативов)	10	20
	2	Выполнение контрольной работы	-	6

	3	Подготовка к сдаче модуля	5	5
Раздел 2. Практический раздел	1	Проработка учебного материала по дисциплине (материалов сетевых ресурсов, выполнение контрольных нормативов)	20	20
	2	Выполнение контрольной работы	-	6
	3	Подготовка к сдаче модуля	5	5
Итого			40	62

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

Базовая физическая культура обучающегося

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

Оздоровительная физическая культура обучающегося

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

Спортивная культура обучающегося

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

Спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная деятельность в вузе

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

Рекреационная физическая культура обучающегося

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

Раздел 2 Практический раздел

Методико-практический

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

Учебно-тренировочный

1. Легкая атлетика:

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

2. Спортивные игры:

Волейбол:

- обучить приемам верхней и нижней передачи мяча;

- обучить нападающему удару, блоку в волейболе;
- обучить подачам мяча.

Баскетбол:

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

3. Лыжная подготовка:

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

Раздел 3. Контрольный раздел

Сдача контрольных нормативов по физической подготовке.

5. Образовательные технологии

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

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

6. Оценочные средства дисциплины (модуля)

6.1. Паспорт фонда оценочных средств

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Оценочное средство	
			наименование	кол-во
1	Теоретический раздел	УК-3, УК-7	Собеседование	1
			Темы рефератов	48
			Вопросы для зачета	42
2	Практический раздел	УК-3, УК-7	Контрольные нормативы	

6.2. Перечень вопросов для зачета

1. Физическая культура. Физическая культура личности (УК-3, УК-7).
2. Компоненты физической культуры (УК-3, УК-7).
3. Психофизическая подготовка (УК-3, УК-7).

4. Функциональная подготовленность (УК-3, УК-7).
5. Двигательные умения и навыки (УК-3, УК-7).
6. Организм человека как биологическая система, ее характерные особенности (УК-3, УК-7).
7. Понятие об органе и системе органов человека (УК-3, УК-7).
8. Физиологические системы организма человека (УК-3, УК-7).
9. Внешняя среда, ее влияние на организм человека (УК-3, УК-7).
10. Характеристика умственного и физического труда человека, их взаимосвязь (УК-3, УК-7).
11. Утомление при умственной и физической деятельности (УК-3, УК-7).
12. Восстановление умственной и физической работоспособности человека (УК-3, УК-7).
13. Биологические ритмы человека, их влияние на жизнедеятельность (УК-3, УК-7).
14. Средства физической культуры. Физиологическая классификация физических упражнений (УК-3, УК-7).
15. Характеристика изменений пульса и кровяного давления при мышечной деятельности. Гравитационный шок (УК-3, УК-7).
16. Понятие «здоровье», его содержание (УК-3, УК-7).
17. Образ жизни и его влияние на здоровье. Составляющие здорового образа жизни. (УК-3, УК-7).
18. Влияние наследственности и окружающей среды на здоровье (УК-3, УК-7).
19. Самооценка собственного здоровья. Ориентация на здоровый образ жизни (УК-3, УК-7).
20. Режим труда и отдыха как составляющая здорового образа жизни (УК-3, УК-7).
21. Гигиенические основы закаливания (УК-3, УК-7).
22. Двигательная активность – важнейшее условие здорового образа жизни. Гиподинамия и гипокинезия (УК-3, УК-7).
23. Объективные и субъективные факторы процесса обучения (УК-3, УК-7).
24. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния в период напряженной умственной работы (УК-3, УК-7).
25. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного дня (УК-3, УК-7).
26. Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость) (УК-3, УК-7).
27. Методические принципы физического воспитания (УК-3, УК-7).
28. Методы физического воспитания (УК-3, УК-7).
29. Средства физического воспитания (УК-3, УК-7).
30. Общая физическая подготовка. Ее цели и задачи (УК-3, УК-7).
31. Понятие о мышечной релаксации, ее значение (УК-3, УК-7).
32. Формы занятий физическими упражнениями (УК-3, УК-7).
33. Структура учебно-тренировочного занятия (УК-3, УК-7).
34. Характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих отдельные физические качества (УК-3, УК-7).
35. Виды спорта комплексного воздействия (УК-3, УК-7).
36. Цели и задачи спортивной подготовки в избранном виде спорта (УК-3, УК-7).
37. Диагностика и самодиагностика организма. Виды диагностики, ее цели и задачи.
38. Врачебный контроль, его содержание и периодичность (УК-3, УК-7).
39. Самоконтроль (цели, задачи, методы) (УК-3, УК-7).
40. Субъективные и объективные показатели самоконтроля (УК-3, УК-7).
41. Профилактика травматизма (УК-3, УК-7).
42. Производственная физическая культура, ее цели и задачи (УК-3, УК-7).
43. Физическая культура и спорт в свободное время (УК-3, УК-7).

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				

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				

3. КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ПО ВИДАМ СПОРТА

Обязательные контрольные тесты по лёгкой атлетике

юноши						
№	Контрольные упражнения	Результат - оценки				
		5	4	3	2	1
1.	Бег на дистанции 3 км	12.30	12.45	13.00	13.15	13.30
2.	Бег на дистанции 100 м	13.4	13.8	14.0	14.15	14.3
3.	Прыжки с места	2.50	2.40	2.30	2.20	2.00
4.	Прыжки с разбега	4.80	4.50	4.40	4.10	4.00
5.	Толкание ядра (7 кг)	7.50	7.00	6.50	6.00	5.50
девушки						
1.	Бег на дистанции 100 м	16.0	16.4	17.0	17.8	18.6

2.	Бег на дистанции 2000 м	10.45	10.55	11.25	11.45	12.00
3.	Прыжки в длину с разбега	3.65	3.55	3.25	3.10	3.00
4.	Прыжки с места	190	180	170	160	150
5.	Метание гранаты	22	20	18	16	14

Обязательные контрольные тесты по волейболу

№	Контрольные упражнения	Оценка (баллы)									
		мужчины					женщины				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Передача мяча сверху двумя руками, количество раз	30	25-29	20-24	17-19	15-16	20	18-19	15-17	12-14	10-11
2	Передача мяча снизу двумя руками, количество раз	20	15-19	13-14	11-12	10	15	13-14	11-12	7-10	5-6
3	Подача мяча, количество раз	10	8-9	7	6	5	5	4	3	2	1
4	Специальная физическая подготовка: прыжок вверх толчком двух ног с места, см	65	60-64	50-59	45-49	40-44	50	46-49	43-45	40-42	35-39

Обязательные контрольные тесты по баскетболу

№	Контрольные упражнения	Оценка									
		Юноши					Девушки				
		Баллы									
1		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
2	Штрафные броски из десяти (кол-во попаданий)	7	6	5	4	3	6	5	4	3	2
3	Ведение левой, ведение правой руками с бросками в движении по кольцу, количество ошибок: в броске в ведении		1 0	2 0	2 1	2 2					
4	Передача баскетбольного мяча двумя руками от	18	17-13	12-8	7-5	4-2	11	10	9	8	7

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

Обязательные контрольные тесты по лыжной подготовке

юноши						
№	Контрольные упражнения	Результат - оценки				
		5	4	3	2	1
1.	Прохождение дистанций на выносливость 3 км	09,30	10,00	10,45	11,15	12,00
2.	Прохождение дистанций на выносливость -5 км	24,30	25,30	26,20	26,50	28,20
3.	Прыжки с места	2.50	2.40	2.30	2.20	2.00
девушки						
1.	Прохождение дистанций на выносливость 1 км	3,20	3,50	4,10	4.30	4.45
2.	Прохождение дистанций на выносливость 3 км	19,00	19,20	19,50	20,10	21,00
4.	Прыжки с места	190	180	170	160	150

6.3. Шкала оценочных средств

Уровни освоения компетенций	Критерии оценивания	Оценочные средства (кол-во баллов)
Продвинутый (75 -100 баллов) «зачтено»	<p>Знает</p> <ul style="list-style-type: none"> - полно учебный материал из разных разделов дисциплины (модуля) с раскрытием сущности и области применения физической культуры и спорта и пониманием их интегрирующей роли в процессе формирования здоровьесбережения будущих специалистов; - основы формирования базовой, спортивной, оздоровительной, профессионально-прикладной культуры личности. <p>умеет</p> <ul style="list-style-type: none"> - переносить предметные знания по теории и методике физического воспитания на другие предметные области в процессе профессиональной подготовки; 	<p>собеседование, реферат (7-10), контрольные нормативы (69-90)</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - управлять своим физическим здоровьем и применять высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии; - применять свои навыки для организации коллективных занятий и соревнований. <p>владеет</p> <ul style="list-style-type: none"> - технологией мониторинга собственного физического развития, функционального состояния систем организма, физической и психической работоспособности; - методами формирования индивидуальной здоровьесберегающей жизнедеятельности. 	
<p>Базовый (50 -74 балла) – «зачтено»</p>	<p>знает</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные теоретические разделы дисциплины, ориентируется в понятиях. <p>умеет</p> <ul style="list-style-type: none"> - управлять и поддерживать свое физическое здоровье, - применять практические умения и навыки по физической культуре в производственной деятельности. <p>владеет</p> <ul style="list-style-type: none"> - методами формирования индивидуальной здоровьесберегающей жизнедеятельности. 	<p>собеседование, реферат (5-6), контрольные нормативы (45-68)</p>
<p>Пороговый (35 - 49 баллов) – «зачтено»</p>	<p>знает</p> <ul style="list-style-type: none"> - поверхностно теоретические разделы дисциплины, <p>умеет</p> <ul style="list-style-type: none"> - слабо применять практические умения и навыки по физической культуре в производственной деятельности. <p>владеет</p> <ul style="list-style-type: none"> - средним уровнем готовности к развитию в сфере физической культуре. 	<p>собеседование, реферат (3-4), контрольные нормативы (32-45)</p>
<p>Низкий (допороговый) (компетенция не сформирована) (менее 35 баллов) – «не зачтено»</p>	<p>не знает</p> <ul style="list-style-type: none"> - учебный материал из разных разделов дисциплины (модуля) с раскрытием сущности и области применения физической культуры и спорта и пониманием их интегрирующей роли в процессе формирования здоровьесбережения будущих специалистов; - основы формирования базовой, спортивной, оздоровительной, профессионально-прикладной культуры личности. <p>не умеет</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять практические умения и 	<p>собеседование, реферат (0-2), контрольные нормативы (0-32)</p>

	<p>навыки по физической культуре в производственной деятельности.</p> <p>не владеет</p> <p>- методами формирования индивидуальной здоровьесберегающей жизнедеятельности.</p>	
--	---	--

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 об. ред. Маликова Н.Н.; Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений, - М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 528 с.
2. Попов А. В. УМКД «Физическая культура и спорт». Мичуринск.2023.-210с.
3. Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. – М.: Издательство Юрайт, 2017. – 424 с. – ISBN 978-5-534-02483-8. <https://www.biblio-online.ru/book/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7>
4. Никитушкин, В.Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. – 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2017. – 217 с. – ISBN 978-5-534-04404-1. <https://www.biblio-online.ru/book/2106477F-6895-4158-BA80-15321E06DB63>
5. 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.
6. Евсеев Ю.И. , Физическая культура. – изд. 5 – Ростов на Дону : Феникс, 2008 – 378, (1) с.: ил. – (Высшее образование)
7. Гик Е.Я., Гупало Е.Ю., Популярная история спорта. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 448 с.
8. 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.
9. 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.
10. Туманян Г.С.; Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – изд. – 3-е, стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 336 с.

7.2. Методические указания по освоению дисциплины (модуля)

1. Богданов М.Ю., Татаринцев А.Н. Инновационные социально-педагогические и компьютерные технологии в физическом воспитании. - Тамбов: Изд-во ТГУ им. Г.Р.Державина, 2018.
2. Ролдугин В.В. Пауэрлифтинг. Индивидуальная система спортивной подготовки. - Мичуринск, 2022.
3. УМК по дисциплине Физическая культура и спорт - Мичуринск, 2023.

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 имеют 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 овладевать 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 «Рукопт»: Коллекции «Базовый массив» и «Колос-с. Сельское хозяйство» (<https://rucont.ru/>) (договор на оказание услуг по предоставлению доступа от 04.04.2023 № 2702/бп22)

7. ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» (<https://urait.ru/>) (договор на оказание услуг по предоставлению доступа к образовательной платформе ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» от 06.04.2023 № 6)

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

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

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

7.3.2. 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)	Лицензионное	https://reestr.digital.gov.ru/reestr/366574/?sphrase_id=415165	Сублицензионный договор с ООО «Софттекс» от 06.07.2022 № б/н, срок действия: с 22.11.2022 по 22.11.2023
3	МойОфис Стандартный - Офисный пакет для работы с документами и почтой (myoffice.ru)	ООО «Новые облачные технологии» (Россия)	Лицензионное	https://reestr.digital.gov.ru/reestr/301631/?sphrase_id=2698444	Контракт с ООО «Рубикон» от 24.04.2019 № 0364100000819000012 срок действия: бессрочно
4	Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат ВУЗ» (https://docs.antiplagiat.ru)	АО «Антиплагиат» (Россия)	Лицензионное	https://reestr.digital.gov.ru/reestr/303350/?sphrase_id=2698186	Лицензионный договор с АО «Антиплагиат» от 17.04.2023 № 6627, срок действия: с 17.04.2023 по 16.04.2024
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.mossport.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
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-3	ИД-2УК-3
	Новые производственные технологии	Лекции Самостоятельная работа	УК-3	ИД-2УК-3

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (Спортивный зал): Щит баскетбольный – 2 шт.; Баскетбольный выносной щит – 1 шт.; Акустическая система – 1 шт.; Стенки гимнастические – 2 шт.; Табло – 1 шт.; Стойка для подтягивания-турник – 1 шт.; Скамейка – 1 шт.	393760, Россия, Тамбовская область, г. Мичуринск, ул. Интернациональная, дом № 101 Зал №1
Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (Спортивный зал): Вешалка для одежды - 2 шт.; Скамейка - 1 шт.; Мат гимнастический -16 шт.; Секундомер - 22 шт.; Мостик подкидной - 1 шт.; Коврики - 25 шт.; Молот для метания - 3 шт.; Прыгалки - 45 шт.	393760, Россия, Тамбовская область, г. Мичуринск, ул. Интернациональная, дом № 101 Зал №3

Программа составлена согласно ФГОС ВО по специальности 36.05.01 Ветеринария, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 974 от 22.09. 2017

Автор: ст. преподаватель каф. физического воспитания
Захарова С.В.



Рецензент: Профессор кафедры агрохимии, почвоведения и агроэкологии, доктор



сельскохозяйственных наук

Л.В. Бобрович

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания, протокол № 11 от 02.06.2020 г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии социально-педагогического института Мичуринского ГАУ протокол № 10 от 08.06.2020 г.

Программа утверждена решением Учебно-методического совета университета протокол № 10 от 25.06.2020 г.

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания, протокол № 8 от 05 апреля 2022 года

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии Социально-педагогического института 1 апреля 2022 года, протокол № 8.

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.