


федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Мичуринский государственный аграрный университет»

Кафедра физического воспитания

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

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное
управление

Направленность (профиль) Государственное и муниципальное управление
сельскими территориями

Квалификация выпускника бакалавр

Цели освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» 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 «Физическая культура и спорт» относится к базовой части блока 1 дисциплины (модули) (Б1.Б.28) учебного плана подготовки бакалавров направления 38.03.04. Государственное и муниципальное управление.

Знания и умения, полученные при изучении дисциплины будут использованы при прохождении учебной практики по получению первичных профессиональных умений и навыков, в том числе первичных умений и навыков научно-исследовательской деятельности, производственной практики по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности (в том числе технологическая практика, педагогическая практика).

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

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

ОК-7: способностью к самоорганизации и самообразованию;

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

ОК-9: способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.

Планируемые результаты обучения (показатели освоения компетенции)	Критерии оценивания результатов обучения			
	Низкий (допороговый) компетенция не сформирована	Пороговый	Базовый	Продвинутый
ОК-7 Знать: содержание процессов самоорганизации и самообразования, способы их реализации и совершенствования	Фрагментарные знания о содержании процессов самоорганизации и самообразования, способах их реализации и совершенствования	Общие, не структурированные знания о содержании процессов самоорганизации и самообразования, способах их реализации и совершенствования	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания о содержании процессов самоорганизации и самообразования, способах их реализации и совершенствования	Полные, систематические знания о содержании процессов самоорганизации и самообразования, способах их реализации и совершенствования
Уметь: выявлять и характеризовать проблемы самоорганизации, формулировать цели самообразования, обеспечивать условия их достижения	Частично освоенное умение выявлять и характеризовать проблемы самоорганизации, формулировать цели самообразования, обеспечивать условия их достижения	В целом успешное, но не систематически осуществляемое умение выявлять и характеризовать проблемы самоорганизации, формулировать цели самообразования, обеспечивать условия их достижения	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы умение выявлять и характеризовать проблемы самоорганизации, формулировать цели самообразования, обеспечивать условия их достижения	Сформированное умение выявлять и характеризовать проблемы самоорганизации, формулировать цели самообразования, обеспечивать условия их достижения
Владеть: приемами формирования индивидуально-личностных и профессиональных качеств, способствующих самоорганизации и самообразованию	Поверхностное владение приемами формирования индивидуально-личностных и профессиональных качеств, способствующих самоорганизации и самообразованию	Удовлетворительное владение приемами формирования индивидуально-личностных и профессиональных качеств, способствующих самоорганизации и самообразованию	Хорошее владение приемами формирования индивидуально-личностных и профессиональных качеств, способствующих самоорганизации и самообразованию	Полноценное владение приемами формирования индивидуально-личностных и профессиональных качеств, способствующих самоорганизации и самообразованию

		ю		
ОК-8 Знать: средства и методы физической культуры, возможности и значение их применения для обеспечения полноценной и социальной и профессиональ ной деятельности	Фрагментарн ые знания о средствах и методах физической культуры, возможностях и значении их применения для обеспечения полноценной социальной и профессиональн ой деятельности	Общие, не структурирован ные знания о средствах и методах физической культуры, возможностях и значении их применения для обеспечения полноценной социальной и профессиональ ной деятельности	Сформированн ые, но содержащие отдельные пробелы знания о средствах и методах физической культуры, возможностях и значении их применения для обеспечения полноценной социальной и профессиональн ой деятельности	Полные, систематически е знания о средствах и методах физической культуры, возможностях и значении их применения для обеспечения полноценной социальной и профессиональн ой деятельности
Уметь: использоват ь методы и средства физической культуры для полноценного, активного и регулярного выполнения социальных и профессиональ ных обязанностей	Частично освоенное умение использовать методы и средства физической культуры для полноценного, активного и регулярного выполнения социальных и профессиональн ых обязанностей	В целом успешное, но не систематически осуществляемо е умение использовать методы и средства физической культуры для полноценного, активного и регулярного выполнения социальных и профессиональ ных обязанностей	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы умение использовать методы и средства физической культуры полноценного, активного и регулярного выполнения социальных и профессиональн ых обязанностей	Сформирова нное умение использовать методы и средства физической культуры для полноценного, активного и регулярного выполнения социальных и профессиональн ых обязанностей
Владеть: методами и средствами физической культуры и положительны м стимулированн ым опытом их применения при осуществлении социальной и профессиональ ной	Поверхностно е владение методами и средствами физической культуры и положительным стимулированн ым опытом их применения при осуществлении социальной и профессиональн ой деятельности	Удовлетвори тельное владение методами и средствами физической культуры и положительным стимулированн ым опытом их применения при осуществлении социальной и профессиональ	Хорошее владение методами и средствами физической культуры и положительным стимулированн ым опытом их применения при осуществлении социальной и профессиональн ой деятельности	Полноценное владение методами и средствами физической культуры и положительным стимулированн ым опытом их применения при осуществлении социальной и профессиональн ой деятельности

деятельности		ной деятельности		
ОК-9 Знать: виды, причины возникновения, механизмы воздействия, меры предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций	Фрагментарные знания о видах, причинах возникновения, механизмах воздействия, мерах предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций	Общие, не структурированные знания о видах, причинах возникновения, механизмах воздействия, мерах предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания о видах, причинах возникновения, механизмах воздействия, мерах предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций	Полные, систематические знания о видах, причинах возникновения, механизмах воздействия, мерах предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций
Уметь: оказывать первую помощь пострадавшим и выбирать методы защиты от вредных и опасных факторов в чрезвычайных ситуациях с целью обеспечения безопасности жизнедеятельности	Частично освоенное умение оказывать первую помощь пострадавшим и выбирать методы защиты от вредных и опасных факторов в чрезвычайных ситуациях с целью обеспечения безопасности жизнедеятельности	В целом успешное, но не систематически осуществляемое умение оказывать первую помощь пострадавшим и выбирать методы защиты от вредных и опасных факторов в чрезвычайных ситуациях с целью обеспечения безопасности жизнедеятельности	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы умение оказывать первую помощь пострадавшим и выбирать методы защиты от вредных и опасных факторов в чрезвычайных ситуациях с целью обеспечения безопасности жизнедеятельности	Сформированное умение оказывать первую помощь пострадавшим и выбирать методы защиты от вредных и опасных факторов в чрезвычайных ситуациях с целью обеспечения безопасности жизнедеятельности
Владеть: приемами оказания первой помощи пострадавшим, основными методами защиты производственного персонала и населения в чрезвычайных ситуациях	Поверхностное владение приемами оказания первой помощи пострадавшим, основными методами защиты производственного персонала и населения в чрезвычайных ситуациях	Удовлетворительное владение приемами оказания первой помощи пострадавшим, основными методами защиты производственного персонала и населения в чрезвычайных ситуациях	Хорошее владение приемами оказания первой помощи пострадавшим, основными методами защиты персонала и населения в чрезвычайных ситуациях	Полноценное владение приемами оказания первой помощи пострадавшим, основными методами защиты производственного персонала и населения в чрезвычайных ситуациях

		ситуациях		
--	--	-----------	--	--

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

Знать:

1- социальный заказ общества на подготовку специалистов 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 общекультурных общепрофессиональных и профессиональных компетенций

Разделы, темы дисциплины	ОК-7	ОК-8	ОК-9	Общее количество компетенций
Раздел 1 Теоретический раздел				
1.1.Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.	+	+	+	3

1.2.Социально-биологические основы физической культуры.	+	+	+	3
1.3.Основы ЗОЖ обучающихся. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.	+	+	+	3
1.4. Спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная деятельность в вузе	+	+	+	3
1.5.Рекреационная физическая культура обучающихся	+	+		2
Раздел 2 Практический раздел.				
<i>2.1.Методико-практический</i>				
2.1.1 Основы техники безопасности на занятия ФК и спортом.	+	+		2
2.1.2 Контроль и самоконтроль при занятиях ФК и спортом.	+	+	+	2
2.1.3 Методы обучения движениям.	+	+	+	2
2.1.4 Основные методы исследования функционального состояния обучающихся на занятиях физической культурой и спортом	+	+		2
<i>2.2 Учебно-тренировочный:</i>				
2.2.1Лёгкая 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
2.2.2. Спортивные игры: Волейбол: - обучить приемам верхней и нижней передачи мяча; - обучить нападающему удару, блоку в волейболе; - подачам мяча. Баскетбол: - стойки, перемещения, остановки, передачи; - ведение мяча правой и левой рукой; - броски одной, двумя руками с места, с хода. Футбол: - обучить передвижениям с мячом; - обучить технике приема передачи (пас); - обучить технике удара по мячу и	+	+		2

<p>воротам; - обучить технике приема мяча.</p> <p>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</p>				
<p>2.2.3 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</p>	+	+		2
<p>2.2.4 Акробатика, гимнастика: - кувырки; - стойки; - равновесия;</p>	+	+		2
<p>2.2.5 ОФП: общая физическая подготовка: - упражнения с гантелями; - упражнения на тренажерах; - упражнения в парах; - упражнения со скакалками; - упражнения на гимнастической стенке</p>	+	+		2
Раздел 2.3. Контрольный раздел:	+	+		2
2.3.1 Врачебно-педагогический контроль	+	+		2
2.3.2 Промежуточная аттестация по пройденному материалу.	+	+		2
2.3.3 Зачётное тестирование.	+	+		2
2.3.4 Реферат.	+	+	+	2

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	Объем в ак. часах	
	по очной форме обучение 1 семестр	по заочной форме обучение 2 курс
Общая трудоемкость дисциплины	72	72
Контактная работа обучающихся с преподавателем		
Аудиторные занятия, из них	34	4
Методико-практические	17	2
Учебно-тренировочные	17	2
Самостоятельная работа в т.ч.	38	64
Утренняя гигиеническая гимнастика.	13	20
Физические упражнения в течении дня.	13	20
Самостоятельные тренировочные занятия в свободное время.	12	20
Контроль		4
Вид итогового контроля	зачет	зачет

4.2. Лекции не предусмотрены

4.3 Практические занятия

№ раздела	Наименование занятия	Объем в ак. часах		Формируемые компетенции
		Очное обучение 1 семестр	Заочное обучение 2 курс	
1.	Легкая атлетика	10	1	ОК – 7 ОК – 8, ОК - 9
	- бег на короткие дистанции (30м, 100м, 200м, 400м);	1,5		ОК – 7 ОК – 8, ОК - 9
	- бег на средние дистанции (800м, 1000м, 2000м, 3000м);	2		ОК – 7 ОК – 8, ОК - 9
	- эстафетный бег (4*100м);	0,5		ОК – 7 ОК – 8, ОК - 9
	- бег по пересеченной местности;	2		ОК – 7 ОК – 8, ОК - 9
	- прыжок в длину с разбега;	1,5		ОК – 7 ОК – 8, ОК - 9
	- прыжок в длину с места;	1,5		ОК – 7 ОК – 8, ОК - 9

	- метание гранаты; толкание ядра.	1		ОК – 7 ОК – 8, ОК -9
2.	Спортивные игры	6	1	ОК – 7 ОК – 8, ОК -9
	- обучить приемам верхней и нижней передачи мяча;	2		ОК – 7 ОК – 8, ОК -9
	- обучить нападающему удару, блоку в волейболе;	2		ОК – 7 ОК – 8, ОК -9
	- подачам мяча.	2		ОК – 7 ОК – 8, ОК -9
3.	Лыжная подготовка	6	1	ОК – 7 ОК – 8, ОК -9
	- обучить попеременному двухшажному ходу;	1		ОК – 7 ОК – 8, ОК -9
	- обучить одновременному безшажному ходу;	1		ОК – 7 ОК – 8, ОК -9
	- прохождение дистанций на выносливость	4		ОК – 7 ОК – 8, ОК -9
4.	Акробатика, гимнастика - кувырки; - стойки; - равновесия;	6		ОК – 7 ОК – 8, ОК -9
5.	ОФП: общая физическая подготовка	6	1	ОК – 7 ОК – 8, ОК -9
	- упражнения с гантелями;	1		ОК – 7 ОК – 8, ОК -9
	- упражнения на тренажерах;	2		ОК – 7 ОК – 8, ОК -9
	- упражнения в парах;	1		ОК – 7 ОК – 8, ОК -9
	- упражнения со скакалками;	1		ОК – 7 ОК – 8, ОК -9
	- упражнения на гимнастической стенке	1		ОК – 7 ОК – 8, ОК -9
	Итого	34	4	

4.4. Лабораторные работы (не предусмотрены)

4.5. Самостоятельная работа обучающихся

Раздел дисциплины	№	Вид самостоятельной работы	Объём в ак. часах	
			по Очное обучение 1 семестр	Заочное обучение 2 курс
Практический раздел	1	Утренняя гигиеническая гимнастика.	13	20
	2	Физические упражнения в течении дня.	13	20
	3	Самостоятельные тренировочные занятия в свободное время.	12	20
Контроль				4
Итого			38	64

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

1. УМК по дисциплине «Физическая культура и спорт»/Захарова С.В. – Мичуринск, 2023

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 обучающихся, 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 компетентного 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: Учебные занятия - предусмотренные учебным

	<p>планом и расписанием вуза. Выделяют теоретические и практические занятия.</p> <p>Теоретические - методические практикумы, консультации, собеседования.</p> <p>Практические - практикумы, консультации, зачетные соревнования, контрольные тестирования, соревнования по общефизической подготовке и избранному виду спорта.</p>
Самостоятельная работа обучающихся	<p>Самостоятельные занятия обучающихся физическими упражнениями осуществляются при помощи :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.

В процессе изучения дисциплины «Физическая культура» непрерывно осуществляется контроль за качеством освоения компетенции. Итоговая оценка уровня освоения компетенции (ИОУОК) состоит из контрольных тестов (промежуточный контроль) и определяется по формуле:

$$\text{ИОУОК} = \text{УОК}_1 + \text{УОК}_2 + \text{УОК}_3 + \text{УОК}_4 + \text{УОК}_5, \text{ где}$$

УОК₁ – УОК₅ – уровень освоения компетенции в семестре текущего учебного года.

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

№ п/п	Контролируемые разделы (темы лекций) дисциплины*	Код контролируемой компетенции	Оценочное средство	
			наименование	кол-во
1	Теоретический раздел Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.	ОК-7, ОК-8, ОК-9	Собеседование Темы рефератов Вопросы для зачёта	12 10
2	Социально-биологические основы физической культуры.		Собеседование Темы рефератов Вопросы для зачёта	10 8
3	Основы ЗОЖ обучающихся. Роль физической культуры в		Собеседование Темы рефератов Вопросы для зачёта	9 8

	обеспечении здоровья.			
4	Спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная деятельность в вузе.		Собеседование Темы рефератов Вопросы для зачёта	6 8
5	Рекреационная физическая культура обучающихся		Собеседование Темы рефератов Вопросы для зачёта	4 8
6	Практический раздел. Методико-практический Основы техники безопасности на занятиях ФК и спортом.		Собеседование Темы рефератов Вопросы для зачёта	2 7
7	Контроль и самоконтроль при занятиях ФК и спортом.		Собеседование Темы рефератов Вопросы для зачёта	3 6
8	Методы обучения движениям		Собеседование Темы рефератов Вопросы для зачёта	3 6
9	Основные методы исследования функционального состояния обучающихся на занятиях физической культурой и спортом		Собеседование Темы рефератов Вопросы для зачёта	2 6
10	Учебно-тренировочный: Лёгкая 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.		Сдача контрольных нормативов (см. п. 5.2.1)	
11	Спортивные игры: Волейбол: - обучить приемам верхней и нижней передачи мяча; - обучить нападающему удару, блоку в волейболе; - подачам мяча. Баскетбол:		Сдача контрольных нормативов (см. п. 5.2.1)	

	<ul style="list-style-type: none"> - стойки, перемещения, остановки, передачи; - ведение мяча правой и левой рукой; - броски одной, двумя руками с места, с хода. <p>Футбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучить передвижениям с мячом; - обучить технике приема передачи (пас); - обучить технике удара по мячу и воротам; - обучить технике приема мяча. <p>Настольный теннис</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 			
12	<p>Лыжная подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучить попеременному двухшажному ходу; - обучить одновременному безшажному ходу; - обучить подъему способами: «елочка», «полуелочка», «скользящим шагом»; - обучить технике спусков на лыжах; - прохождение дистанций на выносливость 		Сдача контрольных нормативов (см. п. 5.2.1)	
13	<p>Акробатика, гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> - кувырки; - стойки; - равновесия; 		Сдача контрольных нормативов (см. п. 5.2.1)	
14	<p>ОФП: общая физическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения с гантелями; - упражнения на 		Сдача контрольных нормативов (см. п. 5.2.1)	

	тренажерах; - упражнения в парах; - упражнения со скакалками; - упражнения на гимнастической стенке			
15	Контрольный раздел: Врачебно-педагогический контроль.		Обследования в определённое время, по намеченным заранее тестам и показателям (см. п. 5.2.1)	
16	Промежуточная аттестация по пройденному материалу.		Сдача контрольных нормативов (см. п. 5.2.1)	
17	Зачётное тестирование.		Сдача контрольных нормативов (см. п. 5.2.1)	
18	Реферат.		Собеседование Вопросы для зачёта Темы для рефератов	42 39

6.2. Перечень вопросов для зачета

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

21. Двигательная активность – важнейшее условие здорового образа жизни. Гиподинамия и гипокинезия - ОК-9
22. Объективные и субъективные факторы процесса обучения - ОК-7, ОК-8
23. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния в период напряженной умственной работы - ОК-7, ОК-8
24. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного дня - ОК-7, ОК-8
25. Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). ОК-7, ОК-8
26. Методические принципы физического воспитания - ОК-7, ОК-8
27. Методы физического воспитания - ОК-7, ОК-8
28. Средства физического воспитания - ОК-7, ОК-8
29. Общая физическая подготовка. Ее цели и задачи - ОК-7, ОК-8
30. Понятие о мышечной релаксации, ее значение - ОК-7, ОК-8
31. Формы занятий физическими упражнениями - ОК-7, ОК-8
32. Структура учебно-тренировочного занятия - ОК-7, ОК-8
33. Характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих отдельные физические качества - ОК-7, ОК-8
34. Виды спорта комплексного воздействия - ОК-7, ОК-8
35. Цели и задачи спортивной подготовки в избранном виде спорта - ОК-7, ОК-8
36. Диагностика и самодиагностика организма. Виды диагностики, ее цели и задачи. ОК - 9
37. Врачебный контроль, его содержание и периодичность - ОК-7, ОК-8. ОК - 9
38. Самоконтроль (цели, задачи, методы) - ОК-7, ОК-8
39. Субъективные и объективные показатели самоконтроля - ОК-7, ОК-8
40. Профилактика травматизма - ОК-7, ОК-8, ОК - 9
41. Производственная физическая культура, ее цели и задачи - ОК-7, ОК-8
42. Физическая культура и спорт в свободное время - ОК-7, ОК-8

6.2.1. Контрольные нормативы

1. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО КУРСАМ

Таблица № 1
(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

Таблица № 2
(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	в/б, б/б, л/атлетика, лыжи,				

по пройденному материалу		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

Таблица № 3

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

Таблица № 4

№	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

Таблица № 5

	Контрольные упражнения	Оценка									
		Юноши					Девушки				
		Баллы									
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
.	Штрафные броски из десяти (кол-во попаданий)	7	6	5	4	3	6	5	4	3	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					
.	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в кругу диаметром 30 см на высоте 1,5 м. расстояние 2,5 м, количество	18	17-13	12-8	7-5	4-2	11	10	9	8	7

	передач за 30 с										
	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)

Таблица № 6

№	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

Таблица № 7

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

6.3. Шкала оценочных средств

Уровни освоения компетенций	Критерии оценивания	Оценочные средства (кол-во баллов)
Продвинутый (75 -100 баллов) «зачтено»	<p>Знает - 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 готовности к развитию в сфере физической культуры (мотивация, знания, умения, навыки и самооценка достижений)</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>
Базовый (50 -74 балла) – «зачтено»	<p>знает основные теоретические разделы дисциплины, ориентируется в понятиях по изучаемому предмету</p> <p>умеет управлять и поддерживать свое физическое здоровье, применять практические умения и навыки по физической культуре в экстремальных ситуациях производственной деятельности.</p> <p>владеет способностью к самоопределению в выборе методов спортивных технологий, поддержанием собственного физического развития.</p>	<p>Промежуточный контроль по пройденной теме 20-30 баллов</p> <p>Сдача контрольных нормативов 20-30 баллов</p> <p>Собеседование по пройденному материалу 10-14баллов</p>
Пороговый	Знает - поверхностное знание	Промежуточный

(35 - 49 баллов) – «зачтено»	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	контроль по пройденной теме 15-25 баллов Сдача контрольных нормативов 15-25 баллов Собеседование по пройденному материалу 5-9 баллов
Низкий (допороговый) (компетенция не сформирована) (менее 35 баллов) – «незачтено»	Знает - слабое владение терминологией, приблизительное представление о предмете. Умеет – низкое качество умений и навыков по физической культуре и неспособность 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 Основная учебная литература

1. УМК по дисциплине «Физическая культура и спорт»/Захарова С.В. – Мичуринск, 2023

7.2 Дополнительная учебная литература

2. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебное пособие для прикладного бакалавриата / Л. В. Капилевич. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 141 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-00472-4. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/C05BD6A1-6B10-448C-BDE3-8811C3A6F9D6.
3. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 217 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04404-1. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/2106477F-6895-4158-BA80-15321E06DB63.

7.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

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

7.4. Методические указания по освоению дисциплины (модуля)

1. УМК по дисциплине «Физическая культура и спорт»/Захарова С.В. – Мичуринск, 2023

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

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

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

7.5.1 Электронно-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)

7.5.2. Информационные справочные системы

1. Справочная правовая система КонсультантПлюс (договор поставки и сопровождения экземпляров систем КонсультантПлюс от 03.02.2023 № 11481 /13900/ЭС)

2. Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ» (договор на услуги по сопровождению от 22.12.2022 № 194-01/2023)

7.5.3. 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>

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

	Наименование	Разработчик ПО (правообладатель)	Доступность (лицензионное, свободно распространяемое)	Ссылка на Единый реестр российских программ для ЭВМ и БД (при наличии)	Реквизиты подтверждающего документа (при наличии)
	Microsoft Windows, Office Professional	Microsoft Corporation	Лицензионное	-	Лицензия от 04.06.2015 № 65291651 срок действия: бессрочно
	Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса	АО «Лаборатория Касперского» (Россия)	Лицензионное	https://reestr.digital.gov.ru/reestr/366574/?sphrase_id=415165	Сублицензионный договор с ООО «Софттекс» от 06.07.2022 № б/н, срок действия: с 22.11.2022 по 22.11.2023
	МойОфисСтанд	ООО	Лицензионное	https://reestr.digital.gov.ru/	Контракт с

	артный - Офисный пакет для работы с документами и почтой (myoffice.ru)	«Новые облачные технологии» (Россия)	ное	tal.gov.ru/reestr/3016 31/?sphrase_id=2698 444	ООО «Рубикон» от 24.04.2019 № 03641000008190000 12 срок действия: бессрочно
	Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат ВУЗ» (https://docs.antiplagiatus.ru)	АО «Антиплагиат» (Россия)	Лицензион ное	https://reestr.digital.gov.ru/reestr/303350/?sphrase_id=2698186	Лицензионный договор с АО «Антиплагиат» от 17.04.2023 № 6627, срок действия: с 17.04.2023 по 16.04.2024
	AcrobatReader - просмотр документов PDF, DjVU	AdobeSystems	Свободно распространяем ое	-	-
	FoxitReader - просмотр документов PDF, DjVU	FoxitCorpor ation	Свободно распространяем ое	-	-

7.4.5. 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>

7.5.6. Цифровые технологии, применяемые при изучении дисциплины

	Цифровые технологии	Виды учебной работы, выполняемые с применением цифровой технологии	Формируемые компетенции
.	Облачные технологии	Лекции Практические занятия	ОК-7: способностью к самоорганизации и самообразованию; ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; ОК-9: способностью использовать приемы первой

			помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций
.	Большие данные	Лекции Практические занятия	ОК-7: способностью к самоорганизации и самообразованию; ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; ОК-9: способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

№п/п	Наименование помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность
1	Спортивный зал (г. Мичуринск, ул. Интернациональная, д. 101 – 4/№ 1)	1. Стенка гимнастическая 2. Скамейка гимнастическая 3. Стойка волейбольная 4. Сетка волейбольная 5. Стойка для подтягивания
2	Спортивный зал (г. Мичуринск, ул. Интернациональная, д. 101-16/№5)	1. Щит баскетбольный 2. Брусья 3. Баскетбольный выносной щит 4. Акустическая система 5. Стенки гимнастические 6. Табло 7. Баскетбольное кольцо 8. Стойка для подтягивания-турник 9. Мат гимнастический 10. Скамейка

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1567 от 10 декабря 2014 г.

Авторы: старший преподаватели кафедры физического воспитания:

 Захарова С.В.

старший преподаватели кафедры физического воспитания:


 Хабаров С.А.

Рецензент:

Профессор кафедры управления и делового администрирования

К.э.н.

Кудрявцев А.Н.


Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания протокол № 9 от «30» мая 2015 г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии института экономики и управления протокол № 10 от «23» июня 2015 г.

Программа утверждена Решением Учебно-методического совета университета протокол №11 от «25» июня 2015 г.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания протокол № 10 от «03»июня 2016 г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии института экономики и управления Мичуринского ГАУ протокол №11 от «14» июня 2016 г.

Программа утверждена Решением учебно- методического совета университета протокол №10 от «20» июня 2016 г.

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО. Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания протокол № 8 от «3» апреля 2017 г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии института экономики и управления Мичуринского ГАУ протокол №9 от «18» апреля 2017 г.

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

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания протокол №9 от 12 апреля 2018 г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии института экономики и управления Мичуринского ГАУ протокол №9 от «17» апреля 2018 г.

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

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания: протокол №8 от 17 апреля 2019 г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии Института экономики и управления: протокол № 8 от 23 апреля 2019 г.

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

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.
Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания: протокол №8 от 7 апреля 2020 г.
Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии Социально-педагогического Института: протокол № 8 от 13 апреля 2020 г.
Программа утверждена Решением Учебно-методического совета университета: протокол № 8 от 23 апреля 2020 г.

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.
Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания: протокол №8 от 6 апреля 2021 года
Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии Социально-педагогического Института: протокол № 8 от 12 апреля 2021 года,
Программа утверждена Решением Учебно-методического совета университета: протокол № 8 от 22 апреля 2021 года

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.
Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания протокол № 8 от «5» апреля 2022 г.
Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии Социально-педагогического Института протокол №8 от «11» апреля 2022 г.
Программа утверждена Решением Учебно-методического совета университета протокол №8 от 21 апреля 2022 г.

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.
Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания протокол № 10 от 05 июня 2023 года, протокол № 10
Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии Социально-педагогического Института протокол №10 от 13 июня 2023 года
Программа утверждена Решением Учебно-методического совета университета протокол №10 от 22 июня 2023 г