

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

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДЕНА  
решением учебно-методического  
совета университета  
(протокол № 8 от 23 апреля 2025 г.)

УТВЕРЖДАЮ  
Председатель учебно-методического  
совета университета  
Р.А. Чмир  
«23» апреля 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

Направление подготовки - 35.03.04 Агрономия  
Направленность (профиль) - Агрономия  
Квалификация (степень) выпускника - бакалавр

Мичуринск, 2025 г.

## 1. Цели освоения дисциплины (модуля)

Целями освоения дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» в вузе являются 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.

## 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

В соответствии с учебным планом дисциплина (модуль) «Физическая культура и спорт» входит в Блок 1 «Дисциплины (модули)». Обязательная часть Б1.О.27.

Содержание дисциплины определяется государственными требованиями к обязательному минимуму содержания и уровню подготовки выпускников высших учебных заведений.

Освоению дисциплины сопутствует изучение таких дисциплин, как «Иностранный язык», «История России», «Психология и педагогика».

В свою очередь, дисциплина «Физическая культура и спорт» предшествует освоению дисциплин «Политология», «Социология», «Правоведение», «Экология».

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

Освоение дисциплины (модуля) направлено на формирование следующих универсальных компетенций:

УК-1 – «Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач»;

УК-3 – «Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде»;

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

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Критерии оценивания результатов обучения			
		низкий (допороговый, компетенция не сформирована)	пороговый	базовый	продвинутый
<b>УК-1</b> Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять	<b>ИД-1<sub>УК-1</sub></b> Анализирует задачу, выделяя ее базовые составляющие, осуществляет	Не может анализировать задачу, выделяя ее базовые составляющие, не осуществляет	Слабо анализирует задачу, выделяя ее базовые составляющие, слабо осуществляет декомпозиции	Хорошо анализирует задачу, выделяя ее базовые составляющие, хорошо осуществляет	Отлично анализирует задачу, выделяя ее базовые составляющие, отлично осуществляет

системный подход для решения поставленных задач.	декомпозиц ию задачи	декомпозиц ию задачи	ю задачи	декомпозиц ию задачи	декомпозиц ию задачи
	ИД-2 <sub>ук-1</sub> Находит и критически анализирует информацию, необходимо для решения поставленной задачи.	Не может находить и критически анализировать информацию, необходимо для решения поставленной задачи.	Недостаточно четко находит и критически анализирует информацию, необходимую для решения поставленной задачи.	Достаточно быстро находит и критически анализирует информацию, необходимо для решения поставленной задачи.	Успешно находит и критически анализирует информацию, необходимо для решения поставленной задачи.
	ИД-3 <sub>ук-1</sub> Рассматривает возможные варианты решения задачи, оценивая их достоинства и недостатки.	Не может рассмотреть возможные варианты решения задачи и оценить их достоинства и недостатки.	Слабо рассматривает возможные варианты решения задачи, чтобы оценить их достоинства и недостатки.	Достаточно быстро рассматривает возможные варианты решения задачи, четко оценивая их достоинства и недостатки.	Успешно рассматривает возможные варианты решения задачи, оценивая их достоинства и недостатки.
	ИД-4 <sub>ук-1</sub> Грамотно, логично, аргументировано формирует собственные суждения и оценки. Отличает факты от мнений, интерпретаций, оценок и т.д. в рассуждениях других участников деятельности	Не может грамотно, логично, аргументировано сформировать собственные суждения и оценки. Не отличает факты от мнений, интерпретаций, оценок и т.д. в рассуждениях других участников деятельности	Недостаточно грамотно, логично, аргументировано формирует собственные суждения и оценки. Слабо отличает факты от мнений, интерпретаций, оценок и т.д. в рассуждениях других участников деятельности	Достаточно грамотно, логично, аргументировано формирует собственные суждения и оценки. Хорошо отличает факты от мнений, интерпретаций, оценок и т.д. в рассуждениях других участников деятельности	Очень грамотно, логично, аргументировано формирует собственные суждения и оценки. Быстро отличает факты от мнений, интерпретаций, оценок и т.д. в рассуждениях других участников деятельности
	ИД-5 <sub>ук-1</sub> Определяет и оценивает последствия	Не может определить и оценить последствия	Слабо определяет и оценивает последствия	Хорошо определяет и оценивает последствия	Успешно определяет и оценивает последствия

	возможных решений задачи.	возможных решений задачи.	возможных решений задачи.	возможных решений задачи.	возможных решений задачи.
<b>УК-3</b> Способен осуществлять социальное взаимодействи е и реализовывать свою роль в команде.	ИД-1 <sub>УК-3</sub> Понимает эффективнос ть использован ия стратегии сотрудничес тва для достижения поставленно й цели, определяет свою роль в команде.	Не понимает эффективнос ть использован ия стратегии сотрудничес тва для достижения поставленно й цели, не определяет свою роль в команде.	Слабо понимает эффективност ь использовани я стратегии сотрудничес тва для достижения поставленной цели, не четко определяет свою роль в команде.	Хорошо понимает эффективнос ть использован ия стратегии сотрудничес тва для достижения поставленно й цели, достаточно четко определяет свою роль в команде.	Отлично понимает эффективнос ть использован ия стратегии сотрудничес тва для достижения поставленно й цели, успешно определяет свою роль в команде.
	ИД-2 <sub>УК-3</sub> Понимает особенности поведения выделенных групп людей, с которыми работает/вза имодействуе т, учитывая их в своей деятельност и (выбор категорий групп людей осуществляе тся образовател ьной организацие й в зависимости от целей подготовки – по возрастным особенностям, по этническому или религиозном у признаку,	Не понимает особенности поведения выделенных групп людей, с которыми работает/вза имодействуе т, учитывая их в своей деятельност и (выбор категорий групп людей осуществляе тся образовател ьной организацие й в зависимости от целей подготовки – по возрастным особенностям, по этническому или религиозном у признаку, социально	Не четко понимает особенности поведения выделенных групп людей, с которыми работает/вза имодействует, учитывая их в своей деятельности (выбор категорий групп людей осуществляет ся образовательн ой организацией в зависимости от целей подготовки – по возрастным особенностям , по этническому или религиозному признаку, социально незащищенны	Хорошо понимает особенности поведения выделенных групп людей, с которыми работает/вза имодействуе т, учитывая их в своей деятельност и (выбор категорий групп людей осуществляе тся образователь ной организацие й в зависимости от целей подготовки – по возрастным особенностям, по этническому или религиозном у признаку,	Отлично понимает особенности поведения выделенных групп людей, с которыми работает/вза имодействуе т, учитывая их в своей деятельност и (выбор категорий групп людей осуществляе тся образовател ьной организацие й в зависимости от целей подготовки – по возрастным особенностям, по этническому или религиозном у признаку,

	социально незащищенные слои населения и т.п.)	незащищенные слои населения и т.п.)	е слои населения и т.п.)	социально незащищенные слои населения и т.п.)	социально незащищенные слои населения и т.п.)
	ИД-3 <sub>УК-3</sub> Предвидит результаты (последствия) личных действий и планирует последовательность шагов для достижения заданного результата.	Не предвидит результаты (последствия) личных действий и не планирует последовательность шагов для достижения заданного результата.	Слабо предвидит результаты (последствия) личных действий и не четко планирует последовательность шагов для достижения заданного результата.	Хорошо предвидит результаты (последствия) личных действий и четко планирует последовательность шагов для достижения заданного результата.	Отлично предвидит результаты (последствия) личных действий и успешно планирует последовательность шагов для достижения заданного результата.
	ИД-4 <sub>УК-3</sub> Эффективно взаимодействует с другими членами команды, в т.ч. участвует в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентациями результатов работы команды.	Не взаимодействует с другими членами команды, в т.ч. не участвует в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентациями результатов работы команды.	Недостаточно эффективно взаимодействует с другими членами команды, в т.ч. не всегда участвует в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентациями результатов работы команды.	Достаточно эффективно взаимодействует с другими членами команды, в т.ч. участвует в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентациями результатов работы команды.	Очень эффективно взаимодействует с другими членами команды, в т.ч. активно участвует в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентациями результатов работы команды.
<b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 <sub>УК-7</sub> Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Не поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Слабо поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы	Хорошо поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Отлично поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

	и и соблюдает нормы здорового образа жизни.	и и соблюдает нормы здорового образа жизни.	здорового образа жизни.	и и соблюдает нормы здорового образа жизни.	и и соблюдает нормы здорового образа жизни.
	ИД-2 <sub>ук-7</sub> Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесбе регающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиона льной деятельност и.	Не использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесбе регающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиона льной деятельност и.	Редко использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесбе регающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиона льной деятельности.	Часто использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесбе регающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиона льной деятельност и.	Постоян но использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесбе регающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиона льной деятельност и.

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 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;

4 - способы поиска, критического анализа, синтеза информации, системного подхода для решения поставленных задач;

5 - основы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**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.

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

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

***Владеть:***

1 - способностью к самообразованию и самоорганизации 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 использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

5 - способностью осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач;

6 - способностью осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде;

7 - способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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

Разделы дисциплины	Компетенции			Общее количество компетенций
	УК-1	УК-3	УК-7	
<b>Раздел 1</b> Теоретический раздел	+	+	+	3
<b>Раздел 2</b> Практический раздел. 2.1. методико-практический 2.2. учебно-тренировочный	+	+	+	3
<b>Раздел 3.</b> Контрольный раздел	+	+	+	3
Итого				3

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 академических часа.

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

Вид занятий	Всего, акад. часов	по очной форме обучения	по заочной форме обучения
		1 семестр	1 курс
Общая трудоемкость дисциплины	72	72	72

Контактная работа обучающихся с преподавателем, в т.ч.	32	32	10
практические занятия	32	32	10
Самостоятельная работа в т.ч.	40	40	58
проработка учебного материала по дисциплине (конспектов лекций, учебников, материалов сетевых ресурсов)	10	10	14
подготовка к практическим занятиям, защите реферата	10	10	20
выполнение индивидуальных заданий	10	10	14
подготовка к сдаче нормативов	10	10	10
Контроль			4
Вид итогового контроля	зачет	зачет	зачет

#### 4.2. Лекции

Не предусмотрены

#### 4.3. Практические занятия

№ раздела	Наименование занятия	Объем в акад. часах	Формируемые компетенции
1.	Легкая атлетика:	8	УК-1, УК-3, УК-7
2.	Спортивные игры	6	УК-1, УК-3, УК-7
3.	Лыжная подготовка:	6	УК-1, УК-3, УК-7
4.	Акробатика, гимнастика	6	УК-1, УК-3, УК-7
5.	ОФП: общая физическая подготовка:	6	УК-1, УК-3, УК-7

#### 4.4. Лабораторные работы

Не предусмотрены

#### 4.5. Самостоятельная работа обучающихся

Раздел дисциплины	Вид самостоятельной работы	Объем, акад. часов	
		по очной форме обучения	по заочной форме обучения
Раздел 1.	Проработка учебного материала по дисциплине (конспектов лекций, учебников, материалов сетевых ресурсов)	4	5
	Подготовка к практическим занятиям, защите реферата	4	8
	Выполнение индивидуальных заданий	4	5
	Подготовка к сдаче нормативов	2	4
Раздел 2.	Проработка учебного материала по дисциплине	4	5



	(конспектов лекций, учебников, материалов сетевых ресурсов)		
	Подготовка к практическим занятиям, защите реферата	4	8
	Выполнение индивидуальных заданий	4	5
	Подготовка к сдаче нормативов	4	2
Раздел 3.	Проработка учебного материала по дисциплине (конспектов лекций, учебников, материалов сетевых ресурсов)	2	4
	Подготовка к практическим занятиям, защите реферата	2	4
	Выполнение индивидуальных заданий	2	4
	Подготовка к сдаче нормативов	4	4
Итого		40	58

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

Шевякова С.А., Попов А.В., Захарова С.В. Иванов В.В. Методические указания для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт», Мичуринск, 2025.

### **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 научной работы (планирование и проведение исследования, работа с научной и справочной литературой, нормативными правовыми актами, интерпретация полученных результатов, их правильное изложение и оформление).

Работа должна отвечать следующим требованиям:

- самостоятельность исследования;
- формирование авторской позиции по основным теоретическим и проблемным вопросам;
- анализ научной и учебной литературы по теме вопроса;
- связь предмета с актуальными проблемами современной науки и практики;
- логичность изложения, аргументированность выводов и обобщений;

Задания в контрольной работе направлены на закрепление теоретических знаний обучающегося и овладения навыками по дисциплине.

Контрольная работа включает 5 вопросов. 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 обучающихся: сущность и структура. Спортивные мероприятия как фактор развития спортивной культуры обучающихся.

### **Спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная деятельность в вузе**

Основы спортивной тренировки 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 обучающихся. Ушибы, растяжения, вывихи, переломы. Первая помощь. Показания и противопоказания к занятиям. Развитие 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;

### 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка:

- научить способам плавания (кроль, брасс);
- уметь выполнять вводную гимнастику;
- физкультминутки;
- физкультурные паузы.

### Раздел 3. Контрольный раздел

Сдача контрольных нормативов по физической подготовке.

## 5. Образовательные технологии

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки реализация компетентностного подхода предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий и других инновационных технологий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития личностных и профессиональных навыков обучающихся.

Вид учебной работы	Образовательные технологии
Практические занятия	выполнение конкретных групповых практических заданий; сдача нормативов;
Самостоятельная работа	Изучение нормативов, выполнение рефератов по отдельным темам.

## 6. Оценочные средства дисциплины (модуля)

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

$$\text{ИОУОК} = \frac{[\text{УОК}_1 + \text{УОК}_2 + \text{УОК}_3 + \text{УОК}_4 + \text{УОК}_5 + \text{УОК}_6]}{1}, \text{ где}$$

УОК<sub>1</sub> – УОК<sub>6</sub> – 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) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Оценочное средство	
			наименование	кол-во
1	Теоретический раздел	УК-1, УК-3, УК-7	Вопросы для зачета	42
			Реферат	53
2	Практический раздел	УК-1, УК-3, УК-7	Выполнение контрольных нормативов	9

### 6.2. Перечень вопросов для зачета

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

23. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния в период напряженной умственной работы - УК-1, УК-3, УК-7
24. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного дня - УК-1, УК-3, УК-7
25. Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). УК-1, УК-3, УК-7
26. Методические принципы физического воспитания - УК-1, УК-3, УК-7
27. Методы физического воспитания - УК-1, УК-3, УК-7
28. Средства физического воспитания - УК-1, УК-3, УК-7
29. Общая физическая подготовка. Ее цели и задачи - УК-1, УК-3, УК-7
30. Понятие о мышечной релаксации, ее значение - УК-1, УК-3, УК-7
31. Формы занятий физическими упражнениями - УК-1, УК-3, УК-7
32. Структура учебно-тренировочного занятия - УК-1, УК-3, УК-7
33. Характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих отдельные физические качества УК-1, УК-3, УК-7
34. Виды спорта комплексного воздействия - УК-1, УК-3, УК-7
35. Цели и задачи спортивной подготовки в избранном виде спорта - УК-1, УК-3, УК-7
36. Диагностика и самодиагностика организма. Виды диагностики, ее цели и задачи. УК-1, УК-3, УК-7
37. Врачебный контроль, его содержание и периодичность - УК-1, УК-3, УК-7
38. Самоконтроль (цели, задачи, методы) - УК-1, УК-3, УК-7
39. Субъективные и объективные показатели самоконтроля - УК-1, УК-3, УК-7
40. Профилактика травматизма - УК-1, УК-3, УК-7
41. Производственная физическая культура, ее цели и задачи - УК-1, УК-3, УК-7
42. Физическая культура и спорт в свободное время - УК-1, УК-3, УК-7

## 6.2.1. Контрольные нормативы

### 1. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО КУРСАМ

(женщины)

№№	I курс	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1	Бег 100 м, с	16,5	16,8	17,2	18,0	18,8
2	Бег – 2000 м, мин	11,0	11,15	11,35	11,55	12,10
3	Лыжи 3 км, мин	19,0	19,20	19,50	20,10	21,00
4	Прыжки с места, см	175	170	160	150	140
5	Прыжки с разбега, см	350	340	320	300	280
6	Поднимание туловища, кол-во	50	40	30	20	10
7	Сгибание и разгибание рук в упоре, кол-во	12	10	8	6	4
8	Метание гранаты, м	20	18	16	14	12
9	Теория физического воспитания по пройденному материалу	в/б, б/б, л/атлетика, лыжи, основы спортивной теории				
	II-III курсы	5	4	3	2	1
		5	4	3	2	1
1	Бег 100 м, с	16,6	16,4	17,0	17,8	18,6
2	Бег – 3000 м, мин	10,45	10,55	11,25	11,45	12,00

3	Лыжи 3 км, мин	18,00	18,30	19,30	20,00	21,00
4	Прыжки с места, см	190	180	168	160	150
5	Прыжки с разбега, см	365	350	325	310	300
6	Подтягивание н/п, кол-во	14	12	10	8	6
7	Поднимание туловища, кол-во	60	50	40	30	20
8	Метание гранаты, м	22	20	18	16	14
9	Теория физического воспитания по пройденному материалу	в/б, б/б, л/атлетика, лыжи, основы спортивной теории				

## 2. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО КУРСАМ

(мужчины)

№№	I курс	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1	Бег 100 м, с	13,6	13,8	14,2	14,6	15,0
2	Бег – 3000 м, мин	12,35	12,45	13,00	13,30	13,50
3	Лыжи 5 км, мин	24,30	25,30	26,20	26,50	28,20
4	Прыжки с места, см	240	230	220	200	180
5	Прыжки с разбега, см	450	430	410	400	380
6	Подтягивание, кол-во	12	10	8	6	4
7	Поднос ног, кол-во	10	8	6	4	2
8	Толкание ядра (7 кг), см	700	650	600	550	500
9	Теория физического воспитания по пройденному материалу	в/б, б/б, л/атлетика, лыжи, основы спортивной теории				
II-III курсы		5	4	3	2	1
1	Бег 100 м, с	13,4	13,6	14,0	14,4	14,8
2	Бег – 3000 м, мин	12,30	12,40	12,55	13,20	13,40
3	Лыжи 5 км, мин	23,50	25,00	26,25	27,45	28,30
4	Прыжки с места, см	250	240	230	220	200
5	Прыжки с разбега, см	480	450	430	410	390
6	Подтягивание, кол-во	15	12	10	8	6
7	Поднос ног, кол-во	12	10	8	6	4
8	Толкание ядра (7 кг), см	750	700	650	600	550
9	Теория физического воспитания по пройденному материалу	в/б, б/б, л/атлетика, лыжи, основы спортивной теории				

## 3. КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ПО ВИДАМ СПОРТА

### Обязательные контрольные тесты по лёгкой атлетике

юноши						
№	Контрольные упражнения	Результат - оценки				
		5	4	3	2	1
1.	Бег на дистанции 3 км	12.30	12.45	13.00	13.15	13.30
2.	Бег на дистанции 100 м	13.4	13.8	14.0	14.15	14.3
3.	Прыжки с места	2.50	2.40	2.30	2.20	2.00

4.	Прыжки с разбега	4.80	4.50	4.40	4.10	4.00
5.	Толкание ядра (7 кг)	7.50	7.00	6.50	6.00	5.50
<b>девушки</b>						
1.	Бег на дистанции 100 м	16.0	16.4	17.0	17.8	18.6
2.	Бег на дистанции 2000 м	10.45	10.55	11.25	11.45	12.00
3.	Прыжки в длину с разбега	3.65	3.55	3.25	3.10	3.00
4.	Прыжки с места	190	180	170	160	150
5.	Метание гранаты	22	20	18	16	14

### Обязательные контрольные тесты по волейболу

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

### Обязательные контрольные тесты по баскетболу

	Контрольные упражнения	Оценка									
		Юноши					Девушки				
		Баллы									
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1.	Штрафные броски из десяти (кол-во попаданий)	7	6	5	4	3	6	5	4	3	2
2.	Ведение левой, ведение правой руками с бросками в движении по кольцу, количество ошибок: в броске	0	1	2	2	2					

	в ведении	0	0	0	1	2					
3.	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в кругу диаметром 30 см на высоте 1,5 м. расстояние 2,5 м, количество передач за 30 с	18	17-13	12-8	7-5	4-2	11	10	9	8	7
4.	Специальная физическая подготовка: челночный бег, сек.	25	25,1-25,9	26-26,4	26,5-26,9	27,0-27,9	32,0-32,4	32,5-32,9	33,0-33,4	33,5-33,9	34,0-34,9

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

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

### Обязательные контрольные тесты по настольному теннису

№	Контрольные упражнения	Оценка (баллы)									
		юноши					девушки				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Подача мяча (прямая, «срезкой», «накатом»)	10	9	8	7	6	10	9	8	7	6
2	Выполнить «срезку» мяча справа, слева	7	6	5	4	3	7	6	5	4	3
3	Выполнить нападающий удар «накат» справа, слева	7	6	5	4	3	7	6	5	4	3
4	Двусторонняя игра на счет	Знать правила счета									
5	Специальная физическая подготовка: челночный бег,	25,0	25,5	26,0	26,5	27,0	32,0	32,5	33,0	33,5	34,0



	сек										
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

### 6.2.2. Темы рефератов

**Тематика рефератов для специального отделения и временно освобождённых от практических занятий по физической культуре**

#### **ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ**

##### **1-ый семестр.**

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

2. медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

3. Лечебная физическая культура и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

4. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).

5. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой обучающихся и т.п.).

#### **НА ВЫБОР**

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

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

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

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

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

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

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

8. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Обмен веществ и энергии, кровь и кровообращение, сердце и сердечно-сосудистая система,

дыхательная система, опорно-двигательный аппарат (костная система, суставы, мышечная система), органы пищеварения и выделения, сенсорные системы, железы внутренней секреции, нервная система.

9. Регуляция деятельности организма: гуморальная и нервная. Особенности функционирования центральной нервной системы. Рефлекторная природа двигательной деятельности. Образование двигательного навыка. Рефлекторные механизмы совершенствования двигательной деятельности.

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

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

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

13. Сущность и значение использования психопрофилактики и психогигиены в жизнедеятельности. Необходимость активности личности в приобщении к здоровому образу жизни. Жизненные, психологические, функциональные и поведенческие критерии использования здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

14. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма. Изменение состояния организма под влиянием режимов и условий обучения. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.

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

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

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

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

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

20. Формы занятий физическими упражнениями. Урочные формы занятий. Неурочные

формы занятий: индивидуальные самостоятельные занятия, самостоятельные групповые занятия, специализированные формы занятий (спортивные соревнования, физкультурные праздники и др.).

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

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

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

24. История возникновения игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.

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

26. История возникновения игры в футбол. Правила игры в футбол.

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

28. Настольный теннис. Правила игры.

29. Плавание – жизненно важный навык.

30. Виды спортивного плавания. Техника и методика обучения.

31. Виды прикладного плавания и его значение.

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

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

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

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

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

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

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

39. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений. Оздоровительные системы физических упражнений в элективном курсе учебной дисциплины «Физическая культура». Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное время обучающихся.

Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора отдельных видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий в учебное и свободное время.

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

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

42. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся. Личная необходимость психофизической подготовки человека к труду. Положения, определяющие социально-экономическую необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия «ППФП», её цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся. Дополнительные факторы, влияющие на содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП.

43. Основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля: влияние формы и видов труда специалиста на содержание ППФП обучающихся; влияние условий труда специалистов на содержание ППФП обучающихся; характер труда специалистов и содержание ППФП обучающихся; влияние особенностей динамики утомления и работоспособности специалистов на содержание ППФП обучающихся.

44. Дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП будущих специалистов (пол, возраст, состояние здоровья, типичные профессиональные заболевания, географо-климатические условия и др.). Основное содержание ППФП обучающихся и его реализация на данном факультете; прикладные знания; прикладные психофизические качества и свойства личности; специальные качества; прикладные умения и навыки.

45. Прикладные виды спорта (или их элементы) для специалистов данного профессионального направления или узкой специальности (экономические специальности).

46. Понятие «производственная физическая культура (ПФК)», её цели и задачи. Методические основы производственной физической культуры. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.

47. Производственная гимнастика – вводная гимнастика; физкультурная пауза; физкультурная минутка. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.

48. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста.

### 6.3. Шкала оценочных средств

Уровни освоения компетенций	Критерии оценивания	Оценочные средства (кол-во баллов)
Продвинутый (75 -100 баллов)	<b>Знает</b> - полное знание учебного материала из разных разделов дисциплины с раскрытием сущности и области применения физической культуры	Посещение занятий 30-40 баллов Сдача контрольных нормативов 30-40

«зачтено»	<p>обучающихся и пониманием их интегрирующей роли в процессе формирования здоровьесбережения будущих специалистов; основы формирования базовой, спортивной, оздоровительной, профессионально-прикладной.</p> <p><b>Умеет</b> переносить предметные знания по теории и методике физического воспитания на другие предметные области в процессе профессиональной подготовки, управлять своим физическим здоровьем и применять высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии, применять свои навыки для организации коллективных занятий и соревнований.</p> <p><b>Владеет</b> 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>баллов</p> <p>Вопросы к зачету или реферат 15-20 баллов</p>
<p>Базовый</p> <p>(50 -74 балла) –</p> <p>«зачтено»</p>	<p><b>знает</b> основные теоретические разделы дисциплины, ориентируется в понятиях по изучаемому предмету</p> <p><b>умеет</b> управлять и поддерживать свое физическое здоровье, применять практические умения и навыки по физической культуре в экстремальных ситуациях производственной деятельности.</p> <p><b>владеет</b> способностью к самоопределению в выборе методов спортивных технологий, поддержанием собственного физического развития.</p>	<p>Посещение занятий 25-30 баллов</p> <p>Сдача контрольных нормативов 25-30 баллов</p> <p>Вопросы к зачету или реферат 10-14 баллов</p>
<p>Пороговый</p> <p>(35 - 49 баллов)</p> <p>–</p> <p>«зачтено»</p>	<p><b>Знает</b> - поверхностное знание изучаемого предмета</p> <p><b>Умеет</b> применять практические умения и навыки по физической культуре в экстремальных ситуациях производственной деятельности</p> <p><b>Владеет</b> средним уровнем готовности к развитию в сфере физической культуре</p>	<p>Посещение занятий 20-25 баллов</p> <p>Сдача контрольных нормативов 20-25 баллов</p> <p>Вопросы к зачету или реферат 5-10 баллов</p>
<p>Низкий</p> <p>(допороговый)</p> <p>(компетенция не сформирована)</p> <p>(менее 35 баллов) – «не</p>	<p><b>Знает</b> - слабое владение терминологией, приблизительное представление о предмете.</p> <p><b>Умеет</b> – низкое качество умений и навыков по физической культуре и не способность применять их в производственной деятельности</p>	<p>Посещение занятий 20 и ниже баллов</p> <p>Сдача контрольных нормативов 20 и ниже баллов</p> <p>Вопросы к зачету или реферат 0-5 баллов</p>

зачтено»	<b>Владеет</b> низким уровнем готовности к развитию в сфере физической культуре	
----------	---	--

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

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

### **7.1. Основная учебная литература**

1. Шевякова С.А., Попов А.В., Захарова С.В. Иванов В.В. Учебно-методический комплекс дисциплины «Физическая культура и спорт» для обучающихся по направлению подготовки 35.03.04 Агрономия, Мичуринск, 2025.

2. Физическая культура и спорт : учебное пособие / составитель И. М. Очиров. — Улан-Удэ : БГУ, 2018. — 76 с. — ISBN 978-5-9793-1225-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/154295>

### **7.2. Дополнительная учебная литература**

1. Физическая культура и спорт в вузе [Электронный ресурс] / А.Э. Беланов, О.В. Гришаев .— Воронеж : Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2009 .— 47 с. — 47 с. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/277996>

2. 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.

3. Евсеев Ю.И. , Физическая культура. – изд. 5 – Ростов на Дону : Феникс, 2008 – 378, (1) с.: ил. – (Высшее образование)

4. 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.

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

1. Шевякова С.А., Попов А.В., Захарова С.В. Иванов В.В. Методические указания для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт», Мичуринск, 2025.

2. Шевякова С.А., Попов А.В., Захарова С.В. Иванов В.В. Учебно-методический комплекс дисциплины «Физическая культура и спорт» для обучающихся по направлению подготовки 35.03.04 Агрономия, Мичуринск, 2025.

### **7.4. Информационные и цифровые технологии (программное обеспечение, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы)**

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

Цифровые технологии предусматривают развитие навыков эффективного решения

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

#### **7.4.1. Электронно-библиотечные системы и базы данных**

1. ООО «ЭБС ЛАНЬ» (<https://e.lanbook.ru/>) (договор на оказание услуг от 03.04.2024 № б/н (Сетевая электронная библиотека)
2. 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 09.04.2024 № 05-УТ/2024)
3. 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 26.04.2024 № 1901/БП22)
4. ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» (<https://urait.ru/>) (договор на оказание услуг по предоставлению доступа к образовательной платформе ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» от 07.05.2024 № 6555)
5. Электронно-библиотечная система «Вернадский» (<https://vernadsky-lib.ru>) (договор на безвозмездное использование произведений от 26.03.2020 № 14/20/25)
6. База данных НЭБ «Национальная электронная библиотека» (<https://rusneb.ru/>) (договор о подключении к НЭБ и предоставлении доступа к объектам НЭБ от 02.02.2024 № 101/НЭБ/4712-п)
7. Соглашение о сотрудничестве по оказанию библиотечно-информационных и социокультурных услуг пользователям университета из числа инвалидов по зрению, слабовидящих, инвалидов других категорий с ограниченным доступом к информации, лиц, имеющих трудности с чтением плоскочечатного текста ТОГБУК «Тамбовская областная универсальная научная библиотека им. А.С. Пушкина» (<https://www.tambovlib.ru>) (соглашение о сотрудничестве от 16.09.2021 № б/н)

#### **7.4.2. Информационные справочные системы**

1. Справочная правовая система КонсультантПлюс (договор поставки, адаптации и сопровождения экземпляров систем КонсультантПлюс от 28.02.2025 № 12413 /13900/ЭС).
2. Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ» (договор на услуги по сопровождению от 28.02.2025 № 194-01/2025).

#### **7.4.3. Современные профессиональные базы данных**

1. База данных нормативно-правовых актов информационно-образовательной программы «Росметод» (договор от 05.09.2024 № 512/2024)
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>

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

№	Наименование	Разработчик ПО (правообладатель)	Доступность (лицензионное, свободно распространяемое)	Ссылка на Единый реестр российских программ для ЭВМ и БД (при наличии)	Реквизиты подтверждающего документа (при наличии)
1	Microsoft Windows, Office Professional	Microsoft Corporation	Лицензионное	-	Лицензия от 04.06.2015 № 65291651 срок действия: бессрочно
2	Антивирусное программное обеспечение KasperskyEndpointSecurity для бизнеса	АО «Лаборатория Касперского» (Россия)	Лицензионное	<a href="https://reestr.digital.gov.ru/reestr/366574/?sphrase_id=415165">https://reestr.digital.gov.ru/reestr/366574/?sphrase_id=415165</a>	Сублицензионный договор с ООО «Софттекс» от 09.12.2024 № б/н, срок действия: с 09.12.2024 по 09.12.2025
3	МойОфисСтандартный - Офисный пакет для работы с документами и почтой (myoffice.ru)	ООО «Новые облачные технологии» (Россия)	Лицензионное	<a href="https://reestr.digital.gov.ru/reestr/301631/?sphrase_id=2698444">https://reestr.digital.gov.ru/reestr/301631/?sphrase_id=2698444</a>	Контракт с ООО «Рубикон» от 24.04.2019 № 0364100000819000012срок действия: бессрочно
4	Офисный пакет «Р7-Офис» (десктопная версия)	АО «Р7»	Лицензионное	<a href="https://reestr.digital.gov.ru/reestr/306668/?sphrase_id=4435041">https://reestr.digital.gov.ru/reestr/306668/?sphrase_id=4435041</a>	Контракт с ООО «Софттекс» от 24.10.2023 № 0364100000823000007срок действия: бессрочно
5	Операционная система «Альт Образование»	ООО "Базальт свободное программное обеспечение"	Лицензионное	<a href="https://reestr.digital.gov.ru/reestr/303262/?sphrase_id=4435015">https://reestr.digital.gov.ru/reestr/303262/?sphrase_id=4435015</a>	Контракт с ООО «Софттекс» от 24.10.2023 № 0364100000823000007срок действия: бессрочно
6	Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат ВУЗ» ( <a href="https://docs.antiplagiat.ru">https://docs.antiplagiat.ru</a> )	АО «Антиплагиат» (Россия)	Лицензионное	<a href="https://reestr.digital.gov.ru/reestr/303350/?sphrase_id=2698186">https://reestr.digital.gov.ru/reestr/303350/?sphrase_id=2698186</a>	Лицензионный договор с АО «Антиплагиат» от 23.05.2024 № 8151, срок действия: с 23.05.2024 по 22.05.2025
7	Acrobat Reader - просмотр документов PDF, DjVU	Adobe Systems	Свободно распространяемое	-	-
8	FoxitReader - просмотр документов PDF, DjVU	FoxitCorporation	Свободно распространяемое	-	-



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

1. CDTOWiki: база знаний по цифровой трансформации <https://cdto.wiki/>
2. [www.lanbook.com](http://www.lanbook.com)
3. [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru)
4. [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
5. [www.window.edu.ru](http://www.window.edu.ru)

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

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

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

№	Цифровые технологии	Виды учебной работы, выполняемые с применением цифровой технологии	Формируемые компетенции	ИДК
1.	Облачные технологии	Самостоятельная работа	УК-1  УК-3  УК-7	ИД-1 <sub>УК-1</sub> , ИД-2 <sub>УК-1</sub> , ИД-3 <sub>УК-1</sub> , ИД-4 <sub>УК-1</sub> , ИД-5 <sub>УК-1</sub> ИД-1 <sub>УК-3</sub> , ИД-2 <sub>УК-3</sub> , ИД-3 <sub>УК-3</sub> , ИД-4 <sub>УК-3</sub> ИД-1 <sub>УК-7</sub> , ИД-2 <sub>УК-7</sub>
2.	Большие данные	Самостоятельная работа	УК-1  УК-3  УК-7	ИД-1 <sub>УК-1</sub> , ИД-2 <sub>УК-1</sub> , ИД-3 <sub>УК-1</sub> , ИД-4 <sub>УК-1</sub> , ИД-5 <sub>УК-1</sub> ИД-1 <sub>УК-3</sub> , ИД-2 <sub>УК-3</sub> , ИД-3 <sub>УК-3</sub> , ИД-4 <sub>УК-3</sub> ИД-1 <sub>УК-7</sub> , ИД-2 <sub>УК-7</sub>

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

Спортивный зал (г. Мичуринск, ул. Интернациональная, д. 101) 3/№1	Стенка гимнастическая 000000000016429, Скамейка гимнастическая 000000000022005, Стойка волейбольная 000000000016387, Сетка волейбольная 000000000013925, Стойка для подтягивания 000000000016475
--	--

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 составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 35.03.04 Агрономия, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 699 от 26 июля 2017 г.

Авторы: ст. преподаватель Шевякова С.А., ст. преподаватель Попов А.В., ст. преподаватель Иванов В.В., ст. преподаватель Захарова С.В.

Рецензент: Богданов О.Е - доцент кафедры ландшафтной архитектуры, землеустройства и кадастров, канд. с.-х. наук

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания, протокол № 5 от «16» апреля 2019.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии института экономики и управления Мичуринского ГАУ, протокол № 9 от «22» апреля 2019 г.

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

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания (протокол № 8 от «16» марта 2020 г.)

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

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

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания. Протокол № 8 от «06» апреля 2021 г.

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

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

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания. Протокол № 10 от 07 июня 2021 г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии

Плодоовощного института им. И.В. Мичурина Мичуринского ГАУ протокол № 11 от 21 июня 2021 г.

Программа утверждена решением Учебно-методического совета университета. Протокол № 10 от 24 июня 2021 г.

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

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

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

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

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания. Протокол № 10 от 05 июня 2023 г.

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

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

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания. Протокол № 9 от 06 мая 2024 г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии института фундаментальных и прикладных агробiotехнологий им. И.В. Мичурина Мичуринского ГАУ. Протокол № 10 от 20 мая 2024 г.

Программа утверждена решением Учебно-методического совета университета. Протокол № 9 от 23 мая 2024 г.

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания. Протокол № 8 от 7 апреля 2025 г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии института фундаментальных и прикладных агробiotехнологий им. И.В. Мичурина Мичуринского ГАУ. Протокол № 8 от 21 апреля 2025 г.

Программа утверждена решением Учебно-методического совета университета. Протокол № 8 от 23 апреля 2025 г.