

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 – 35.03.06 Агроинженерия

Направленность (профиль) – Электрооборудование и электротехнологии

Квалификация – Бакалавр

Мичуринск, 2025 г.

1. Цели освоения дисциплины (модуля)

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

Задачи:

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

2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к Блок 1.Дисциплины (модули) обязательной части Б1.О.14.

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

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

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

Освоение дисциплины направлено на формирование универсальных и общепрофессиональных компетенций:

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

| Код и наименова | Код и наименовани | Критерии оценивания результатов обучения |
|-----------------|-------------------|--|
|-----------------|-------------------|--|

| ние универсаль ной компетенц ии | е индикатора достижения универсальн ых компетенций | низкий (допороговы й, компетенция не сформирован а) | пороговый | базовый | продвинутый |
|---|--|---|---|---|---|
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни | ИД-1ук-7 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни | Не может эффективно Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни | Не достаточно четко поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни | В достаточной степени поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни | Успешно может поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни |
| | ИД-2ук-7 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности | Не может эффективно Использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности | Не достаточно четко использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности | В достаточной степени Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности | Успешно может Использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности |

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

Знать:

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

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

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

Уметь:

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

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

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

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

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

6- работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия.

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

5- методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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

| Темы, разделы дисциплины | УК-7 | общее количество компетенций |
|-----------------------------------|------|------------------------------|
| Раздел 1. Теоретический раздел | + | 2 |
| Раздел 2. Практический раздел | + | 2 |
| Раздел 3. Контрольный раздел | + | 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 | Очное обучение | Заочное обучение |
|--|----------------|------------------|
| | 1 семестр | 1 курс |
| Общая трудоемкость дисциплины | 72 | 72 |
| Аудиторные занятия, в т.ч. | 32 | 6 |
| Методико-практические | 12 | 2 |
| Учебно-тренировочные | 20 | 4 |
| <i>Самостоятельная работа</i> | 40 | 62 |
| Выполнение индивидуальных заданий | 5 | 10 |
| Утренняя гигиеническая гимнастика. | 5 | 10 |
| Физические упражнения в течении дня. | 5 | 10 |
| Самостоятельные тренировочные занятия в свободное время. | 5 | 10 |
| Подготовка к сдаче нормативов | 20 | 22 |
| KCP | | 4 |
| Вид итогового контроля | зачет | зачет |

4.2. Практические занятия

| № раздела | Наименование занятия | очная | заочная | Формируемые компетенции |
|-------------------------------|---|-------|---------|-------------------------|
| Раздел 2. Практический раздел | | | | |
| 2.1 | Бег на короткие дистанции (30м, 100м, 200м, 400м); | 1 | | УК-7 |
| 2.2 | Бег на средние дистанции (800м, 1000м, 2000м, 3000м); | 1 | | УК-7 |
| 2.3 | Эстафетный бег (4*100м); | 1 | | УК-7 |
| 2.4 | Бег по пересеченной местности; | 1 | | УК-7 |
| 2.5 | Прыжок в длину с разбега; | 1 | | УК-7 |

| | | | | |
|------|---|----|---|------|
| 2.6 | Прыжок в длину с места; | 1 | | УК-7 |
| 2.7 | Метание гранаты; толкание ядра. | 1 | | УК-7 |
| 2.8 | Обучить приемам верхней и нижней передачи мяча; | 1 | | УК-7 |
| 2.9 | Обучить нападающему удару, блоку в волейболе; | 1 | | УК-7 |
| 2.10 | Подачам мяча. | 2 | | УК-7 |
| 2.11 | Обучить попеременному двухшажному ходу; | 2 | | УК-7 |
| 2.12 | Обучить одновременному безшажному ходу; | 1 | | УК-7 |
| 2.13 | Прохождение дистанций на выносливость | 2 | 1 | УК-7 |
| 2.14 | Кувырки | 2 | | УК-7 |
| 2.15 | Стойки | 2 | | УК-7 |
| 2.16 | Равновесия | 2 | | УК-7 |
| 2.17 | Упражнения с гантелями; | 2 | 1 | УК-7 |
| 2.18 | Упражнения на тренажерах; | 2 | 1 | УК-7 |
| 2.19 | Упражнения в парах; | 2 | 1 | УК-7 |
| 2.20 | Упражнения со скакалками; | 2 | 1 | УК-7 |
| 2.21 | Упражнения на гимнастической стенке | 2 | 1 | УК-7 |
| | ИТОГО | 32 | 6 | |

4.4 Лабораторные занятия

Не предусмотрены

4.5. Самостоятельная работа обучающихся

| Раздел дисциплины | Вид самостоятельной работы | Объем ак. часов | |
|----------------------|----------------------------|-------------------------|------------------------------|
| | | очная форма обучения | заочная форма обучения |
| | | | |

| | | | |
|--------------------------------------|---|----|----|
| Раздел 1. Теоретический раздел | Выполнение индивидуальных заданий | 5 | 10 |
| Раздел 2. Практический раздел | Утренняя гигиеническая гимнастика. | 5 | 10 |
| | Физические упражнения в течении дня. | 5 | 10 |
| | Самостоятельные тренировочные занятия в свободное время. | 5 | 10 |
| Раздел 3. Контрольный раздел | Подготовка к сдаче нормативов | 20 | 22 |
| | ИТОГО | 40 | 62 |

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

4.6 Выполнение контрольной работы обучающимися заочной формы

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

- Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность.
- Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры и спорта в развитии общества. Социальные функции физической культуры и спорта.
- Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.
- Роль физической культуры и спорта в подготовке обучающихся к профессиональной деятельности и к экстремальным жизненным ситуациям. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке.
- Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции.
- Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление. Биологические ритмы и работоспособность. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
- Функциональные системы организма. Внешняя среда. Природные и социально-экологические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.

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

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

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

4.7. Содержание разделов дисциплины

1 Теоретический раздел

Физическая культура-часть общечеловеческой культуры. Спорт-явление культурной жизни. Компоненты физической культуры. Физическая культура. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья обучающихся, их физического и спортивного совершенствования. Гуманитарная значимость физической культуры. Ценностные ориентации и отношение обучающихся к физической культуре. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Анатомоморфологические особенности и основные физиологические функции организма. Функциональные системы организма. Внешняя среда и её воздействие на организм и жизнедеятельность человека (Внешняя среда. Природные социально-экологические факторы и их влияние на организм.). Утомление при физической и умственной работе. Основы спортивной тренировки обучающихся в выбранных видах спорта: ОФП и СФП. Мотивация к самоопределению, саморазвитию и самосовершенствованию в спортивной деятельности. Формирования готовности у обучающихся к участию в соревновательной деятельности. Рекреационная физическая культура: сущность и структура. Цель, задачи рекреационной физической культуры в вузе. Самостоятельные занятия физическими упражнениями.

2 Практический раздел

Бег на короткие дистанции (30м, 100м, 200м, 400м). Бег на средние дистанции (800м, 1000м, 2000м, 3000м). Эстафетный бег (4*100м). Бег по пересеченной местности. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Метание гранаты; толкание ядра. Волейбол. Баскетбол. Футбол. Настольный теннис. Обучение попеременному двухшажному ходу. Обучение одновременному безшажному ходу. Обучение подъему способами: «елочка», «полуелочка», «скользящим шагом». Обучение технике спусков на лыжах. Прохождение дистанций на выносливость (3-5 км). Упражнения с гантелями. Упражнения на тренажерах. Упражнения в парах. Упражнения со скакалками. Упражнения на гимнастической стенке. Кувырки. Стойки. Равновесия.

3 Контрольный раздел

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

5. Образовательные технологии

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

занятий.

| Вид учебных занятий | Форма проведения |
|------------------------------------|---|
| Практические занятия | <p>Физическое воспитание обучающихся в режиме учебной работы осуществляется в следующих формах:</p> <p>Учебные занятия - предусмотренные учебным 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 Фонд оценочных средств дисциплины (модуля)

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

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

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

| № п/п | Контролируемые разделы (темы) дисциплины | Код контролируемой компетенции | Оценочное средство | |
|-------|--|--------------------------------|--------------------|--------|
| | | | наименование | Кол-во |
| 1 | Теоретический раздел | УК-7 | Темы рефератов | 47 |
| 2 | Практический раздел | УК-7 | Сдача контрольных | |

| | | | | |
|---|--------------------|------|------------------------------|----|
| | | | нормативов (см. п. 6.3.1) | |
| 3 | Контрольный раздел | УК-7 | Вопросы для зачёта | 42 |

6.3. Перечень вопросов для зачета

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

37. Врачебный контроль, его содержание и периодичность - УК-7
 38. Самоконтроль (цели, задачи, методы) - УК-7
 39. Субъективные и объективные показатели самоконтроля - УК-7
 40. Профилактика травматизма - УК-7
 41. Производственная физическая культура, ее цели и задачи - УК-7
 42. Физическая культура и спорт в свободное время - УК-7

6.3.1. Контрольные нормативы

1. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО КУРСАМ

(женщины)

| №№ | I курс | Оценка в очках | | | | |
|--------------|--|--|-------|-------|-------|-------|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Бег 100 м, с | 16,5 | 16,8 | 17,2 | 18,0 | 18,8 |
| 2 | Бег – 2000 м, мин | 11,0 | 11,15 | 11,35 | 11,55 | 12,10 |
| 3 | Лыжи 3 км, мин | 19,0 | 19,20 | 19,50 | 20,10 | 21,00 |
| 4 | Прыжки с места, см | 175 | 170 | 160 | 150 | 140 |
| 5 | Прыжки с разбега, см | 350 | 340 | 320 | 300 | 280 |
| 6 | Поднимание туловища, кол-во | 50 | 40 | 30 | 20 | 10 |
| 7 | Сгибание и разгибание рук в упоре, кол-во | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| 8 | Метание гранаты, м | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 |
| 9 | Теория физического воспитания по пройденному материалу | в/б, б/б, л/атлетика, лыжи, основы спортивной теории | | | | |
| II-III курсы | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Бег 100 м, с | 16,6 | 16,4 | 17,0 | 17,8 | 18,6 |
| 2 | Бег – 3000 м, мин | 10,45 | 10,55 | 11,25 | 11,45 | 12,00 |
| 3 | Лыжи 3 км, мин | 18,00 | 18,30 | 19,30 | 20,00 | 21,00 |
| 4 | Прыжки с места, см | 190 | 180 | 168 | 160 | 150 |
| 5 | Прыжки с разбега, см | 365 | 350 | 325 | 310 | 300 |
| 6 | Подтягивание н/п, кол-во | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 |
| 7 | Поднимание туловища, кол-во | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 |
| 8 | Метание гранаты, м | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 |
| 9 | Теория физического воспитания по пройденному материалу | в/б, б/б, л/атлетика, лыжи, основы спортивной теории | | | | |

2. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО КУРСАМ

(мужчины)

| №№ | I курс | Оценка в очках | | | | |
|----|-------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Бег 100 м, с | 13,6 | 13,8 | 14,2 | 14,6 | 15,0 |
| 2 | Бег – 3000 м, мин | 12,35 | 12,45 | 13,00 | 13,30 | 13,50 |

| | | | | | | |
|---|--|--|-------|-------|-------|-------|
| 3 | Лыжи 5 км, мин | 24,30 | 25,30 | 26,20 | 26,50 | 28,20 |
| 4 | Прыжки с места, см | 240 | 230 | 220 | 200 | 180 |
| 5 | Прыжки с разбега, см | 450 | 430 | 410 | 400 | 380 |
| 6 | Подтягивание, кол-во | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| 7 | Поднос ног, кол-во | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| 8 | Толкание ядра (7 кг), см | 700 | 650 | 600 | 550 | 500 |
| 9 | Теория физического воспитания по пройденному материалу | в/б, б/б, л/атлетика, лыжи, основы спортивной теории | | | | |
| | II-III курсы | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Бег 100 м, с | 13,4 | 13,6 | 14,0 | 14,4 | 14,8 |
| 2 | Бег – 3000 м, мин | 12,30 | 12,40 | 12,55 | 13,20 | 13,40 |
| 3 | Лыжи 5 км, мин | 23,50 | 25,00 | 26,25 | 27,45 | 28,30 |
| 4 | Прыжки с места, см | 250 | 240 | 230 | 220 | 200 |
| 5 | Прыжки с разбега, см | 480 | 450 | 430 | 410 | 390 |
| 6 | Подтягивание, кол-во | 15 | 12 | 10 | 8 | 6 |
| 7 | Поднос ног, кол-во | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| 8 | Толкание ядра (7 кг), см | 750 | 700 | 650 | 600 | 550 |
| 9 | Теория физического воспитания по пройденному материалу | в/б, б/б, л/атлетика, лыжи, основы спортивной теории | | | | |

3. КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ПО ВИДАМ СПОРТА

Обязательные контрольные тесты по лёгкой атлетике

| № | Контрольные упражнения | Результат - оценки | | | | |
|---------|--------------------------|--------------------|-------|-------|-------|-------|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. | Бег на дистанции 3 км | 12.30 | 12.45 | 13.00 | 13.15 | 13.30 |
| 2. | Бег на дистанции 100 м | 13.4 | 13.8 | 14.0 | 14.15 | 14.3 |
| 3. | Прыжки с места | 2.50 | 2.40 | 2.30 | 2.20 | 2.00 |
| 4. | Прыжки с разбега | 4.80 | 4.50 | 4.40 | 4.10 | 4.00 |
| 5. | Толкание ядра (7 кг) | 7.50 | 7.00 | 6.50 | 6.00 | 5.50 |
| девушки | | | | | | |
| 1. | Бег на дистанции 100 м | 16.0 | 16.4 | 17.0 | 17.8 | 18.6 |
| 2. | Бег на дистанции 2000 м | 10.45 | 10.55 | 11.25 | 11.45 | 12.00 |
| 3. | Прыжки в длину с разбега | 3.65 | 3.55 | 3.25 | 3.10 | 3.00 |
| 4. | Прыжки с места | 190 | 180 | 170 | 160 | 150 |
| 5. | Метание гранаты | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 |

Обязательные контрольные тесты по волейболу

| № | Контрольные упражнения | Оценка (баллы) | | | | | | | | | |
|---|---|----------------|-------|-------|-------|-------|---------|-------|-------|-------|-------|
| | | мужчины | | | | | женщины | | | | |
| | | «5» | «4» | «3» | «2» | «1» | «5» | «4» | «3» | «2» | «1» |
| 1 | Передача мяча сверху двумя руками, количество раз | 30 | 25-29 | 20-24 | 17-19 | 15-16 | 20 | 18-19 | 15-17 | 12-14 | 10-11 |
| 2 | Передача мяча | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|--|----|-------|-------|-------|-------|----|-------|-------|-------|-------|
| | снизу двумя руками, количество раз | 20 | 15-19 | 13-14 | 11-12 | 10 | 15 | 13-14 | 11-12 | 7-10 | 5-6 |
| 3 | Подача мяча, количество раз | 10 | 8-9 | 7 | 6 | 5 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 4 | Специальная физическая подготовка: прыжок вверх толчком двух ног с места, см | 65 | 60-64 | 50-59 | 45-49 | 40-44 | 50 | 46-49 | 43-45 | 40-42 | 35-39 |

Обязательные контрольные тесты по баскетболу

| № | Контрольные упражнения | Оценка | | | | | | | | | |
|----|--|--------|-----------|---------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | Юноши | | | | | Девушки | | | | |
| | | Баллы | | | | | | | | | |
| | | «5» | «4» | «3» | «2» | «1» | «5» | «4» | «3» | «2» | «1» |
| 1. | Штрафные броски из десяти (кол-во попаданий) | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| 2. | Ведение левой, ведение правой руками с бросками в движении по кольцу, количество ошибок: в броске в ведении | 0 | 1 | 2 | 2 | 2 | | | | | |
| 3. | Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в кругу диаметром 30 см на высоте 1,5 м. расстояние 2,5 м, количество передач за 30 с | 18 | 17-13 | 12-8 | 7-5 | 4-2 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 |
| 4. | Специальная физическая подготовка: 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 4x30м, сек | 17,0 | 17,1-18,5 | 18,6-20,0 | 20,1-20,5 | 20,6-21,0 |
| 3 | Удары по воротам с 11м, количество попаданий | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

Обязательные контрольные тесты по настольному теннису

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

6.4. Темы рефератов

1. Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность.
2. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры и спорта в развитии общества. Социальные функции физической культуры и спорта.
3. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

25. Настольный теннис. Правила игры.

26. Плавание – жизненно важный навык.

27. Виды спортивного плавания. Техника и методика обучения.

28. Виды прикладного плавания и его значение.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

39. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста.

6.5. 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</p> | Промежуточный контроль по пройденной теме 30-40 баллов Сдача контрольных нормативов 30-40 баллов Собеседование по пройденному материалу 15-20 баллов |

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

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

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

(модуля)

7.1 Основная учебная литература

1. Барчуков И.С., Нестеров А.А.; под об. ред. Маликова Н.Н.; Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений, - М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 528 с.

2. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура и спорт студента : учеб. пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – 2-е изд., перераб. – Москва : Альфа-М : Инфра-М, 2012. – 335 с.

3. Физическая культура , спорт и физическая подготовка [Электронный ресурс] : учебник для вузов / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчука. – Электрон. текстовые дан. – Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2012. – 431 с. – Режим доступа :

<http://www.iprbookshop.ru/15491>

7.2 Дополнительная учебная литература

1. 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.

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

3. Гик Е.Я., Гупало Е.Ю., Популярная история спорта. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 448 с.

4. Журавлик М.Л., Загрядская О.В., Казакевич М.В. и др.: под.ред. Журавина М.Л., Меньшикова М.К., Гимнастика: учебник для студентов высших учебных заведений. – изд. 4-е ; испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2006.- 448 с.

5. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А.; Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие. – изд. 2-е; перераб; - М.: Альфа – М: ИН ФРА – М, 2009. – 336 с.

6. Туманян Г.С.; Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – изд. – 3-е, стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 336 с.

7.3. Методические указания по освоению дисциплины (модуля)

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

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

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

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

7.4 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 № 04-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 плоскопечатного 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 распространяющееся) | Ссылка на Единый реестр российских программ для ЭВМ и БД (при наличии) | Реквизиты подтверждающего документа (при наличии) |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Microsoft Windows, Office Professional | Microsoft Corporation | Лицензионное | - | Лицензия от 04.06.2015 № 65291651 срок действия: бессрочно |
| 2 | Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса | АО «Лаборатория Касперского» (Россия) | Лицензионное | https://reestr.digital.gov.ru/reestr/366574/?phrase_id=415165 | Сублицензионный договор с ООО «Софтекс» от 09.12.2024 № 6/н, срок действия: с 09.12.2024 по 09.12.2025 |
| 3 | МойОфис Стандартный - Офисный пакет для работы с документами и почтой (myoffice.ru) | ООО «Новые облачные технологии» (Россия) | Лицензионное | https://reestr.digital.gov.ru/reestr/301631/?phrase_id=2698444 | Контракт с ООО «Рубикон» от 24.04.2019 № 03641000008190000 12 срок действия: бессрочно |
| 4 | Офисный пакет «P7-Офис» (десктопная версия) | АО «P7» | Лицензионное | https://reestr.digital.gov.ru/reestr/306668/?phrase_id=4435041 | Контракт с ООО «Софтекс» от 24.10.2023 № 03641000008230000 07 срок действия: бессрочно |
| 5 | Операционная система «Альт Образование» | ООО "Базальт свободное программное обеспечение" | Лицензионное | https://reestr.digital.gov.ru/reestr/303262/?phrase_id=4435015 | Контракт с ООО «Софтекс» от 24.10.2023 № 03641000008230000 07 срок действия: бессрочно |
| 6 | Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат ВУЗ» (https://docs.antiplagiat.us.ru) | АО «Антиплагиат» (Россия) | Лицензионное | https://reestr.digital.gov.ru/reestr/303350/?phrase_id=2698186 | 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 | Foxit Reader - просмотр документов PDF, DjVu | Foxit Corporation | Свободно распространяемое | - | - |

7.4.5. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

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

7.4.6. Цифровые инструменты, применяемые в образовательном процессе

1. LMS-платформа Moodle
2. Виртуальная доска Миро: miro.com
3. Виртуальная доска SBoard <https://sboard.online>
4. Облачные сервисы: Яндекс.Диск, Облако Mail.ru
5. Сервисы опросов: Яндекс.Формы, MyQuiz
6. Сервисы видеосвязи: Яндекс.Телемост, Webinar.ru
7. Сервис совместной работы над проектами для небольших групп Trello
<http://www.trello.com>

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводятся в аудиториях

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|--------------|---|--|
| 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. | 1. Щит баскетбольный 2. Брусья |

| | | |
|----|--|---|
| | Интернациональная, д. 101-16/№5) | 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 |
| 3. | Помещение для самостоятельной работы (г. Мичуринск, ул. Интернациональная, д.101 - 4/10) | 1. Компьютер в составе: процессор Intel 775 Core Duo E440, монитор 19" Acer (инв. № 2101045116, 2101045113) Компьютерная техника подключена к сети «Интернет» и обеспечена доступом в ЭИОС университета. |

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 35.03.06 Агроинженерия (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 23.08.2017 № 813

Авторы: старшие преподаватели кафедры физического воспитания: Прокопович Е.С., Сушко Ю.В., Попов А.В., Иванов В.В..

Рецензент(ы): доцент кафедры «Агроинженерия и электроэнергетика» Д.В. Гурьянов

Программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания. Протокол № 7 от «26» марта 2019 г.

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

Программа утверждена Решением учебно-методического совета университета протокол №8 от 25 апреля 2019 года.

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания. Протокол № 8 от «8» апреля 2020 г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии инженерного института ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ, протокол № 8 от 13 апреля 2020 г.

Программа утверждена Решением учебно-методического совета университета протокол №8 от 23 апреля 2020 года.

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания. Протокол № 8 от «6» апреля 2021 г.

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

Программа утверждена на заседании учебно-методического совета университета протокол № 8 от 22 апреля 2021 г.

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

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

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

Программа утверждена на заседании учебно-методического совета университета протокол № 8 от 21 апреля 2022 г.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания, протокол № 9 от 6 июня 2023 г.

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

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

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания, протокол № 9 от 6 мая 2024 г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии инженерного института ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ, протокол № 9 от 20 мая 2024 г.

Программа утверждена на заседании учебно-методического совета университета протокол № 9 от 23 мая 2024 г.

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

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии инженерного института ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ, протокол № 8 от 14 апреля 2025 г.

Программа утверждена на заседании учебно-методического совета университета протокол № 8 от 23 апреля 2025 г.

Оригинал документа хранится на кафедре агрономии и электроэнергетики