

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ) ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

Направление подготовки 35.03.07 Технология производства и переработки  
сельскохозяйственной продукции

Направленность (профиль) - Технология производства и переработки про-  
дукции животноводства

Квалификация выпускника - бакалавр

Мичуринск, 2025 г.

## 1 Цели освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» в вузе является формирование физической культуры обучающегося, способности методически обоснованно и целенаправленно использовать разнообразные средства, методы и организационные формы физической культуры, позволяющие выпускнику сформировать индивидуальную здоровьесберегающую жизнедеятельность, необходимую для профессионально-личностного становления.

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 элективным курсам по физической культуре, 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;
- приобретение творческого опыта и использования его в физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» относится к элективным дисциплинам - Б1.О.28. Данная дисциплина взаимосвязана с дисциплиной «Физическая культура и спорт».

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

Освоение дисциплины (модуля) направлено на формирование компетенций:

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 компетенций                                 | Критерии оценивания результатов обучения                             |                                                                             |                                                               |                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
|                                                                       |                                                                                      | Низкий (допороговый, компетенция не сформирована)                    | пороговый                                                                   | базовый                                                       | продвинутый                                                           |
| УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать | ИД-1 <sub>УК-3</sub> – Понимает эффективность использования стратегии сотрудничества | Не понимает эффективность использования стратегии сотрудничества для | Слабо понимает эффективность использования стратегии сотрудничества для до- | Хорошо понимает эффективность использования стратегии сотруд- | Отлично понимает эффективность использования стратегии сотрудничества |

|                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| свою роль в команде.                                                                                                                           | ничества для достижения поставленной цели, определяет свою роль в команде.                                                                                                                       | достижения поставленной цели, не определяет свою роль в команде.                                                                                                             | стижения поставленной цели, не четко определяет свою роль в команде.                                                                                                                | ничества для достижения поставленной цели, достаточно четко определяет свою роль в команде.                                                                                      | для достижения поставленной цели, успешно определяет свою роль в команде.                                                                                                             |
|                                                                                                                                                | ИД-З <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.                                          |
| УК-7. 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 и соблюдает нормы здорового образа жизни. | Не поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни. | Слабо поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.     | Хорошо поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни. | Отлично поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.     |
|                                                                                                                                                | ИД-2 <sub>УК-7</sub> – Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной про-              | Не использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной про-              | Слабо использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной дея- | Хорошо использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий ре-                                     | Отлично использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной дея- |

|  |                                       |                                       |            |                                                                    |            |
|--|---------------------------------------|---------------------------------------|------------|--------------------------------------------------------------------|------------|
|  | фессиональ-<br>ной деятель-<br>ности. | фессиональ-<br>ной деятель-<br>ности. | тельности. | ализации<br>конкретной<br>профессио-<br>нальной де-<br>ятельности. | тельности. |
|--|---------------------------------------|---------------------------------------|------------|--------------------------------------------------------------------|------------|

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 обучающегося и понимать их интегрирующую роль в процессе формирования здоровьесбережения будущих специалистов;

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

*Уметь:*

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

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

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

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

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

*Владеть:*

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

2 - высоким уровнем готовности к развитию в сфере физической культуры (мотивация, знания, умения, навыки и самооценка достижений);

3 - технологией мониторинга собственного физического развития, функционального состояния систем организма, физической и психической работоспособности;

4 - способностью передавать систему формирования индивидуальной здоровьесберегающей жизнедеятельности.

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

| Разделы, темы дисциплины      | Компетенции |      |                  |
|-------------------------------|-------------|------|------------------|
|                               | УК-3        | УК-7 | Общее количество |
| Раздел 1 Практический раздел. | +           | +    | 2                |
| Раздел 2. Контрольный раздел  | +           | +    | 2                |

## 4 Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 академических часа.

### 4.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид занятий                                     | Всего<br>акад.<br>часов | По очной форме обучения, семестр |       |       |       |       | по заочной<br>форме<br>2 курс |
|-------------------------------------------------|-------------------------|----------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------------------------------|
|                                                 |                         | 2                                | 3     | 4     | 5     | 6     |                               |
| Общая трудоемкость дисциплины                   | 328                     | 68                               | 68    | 68    | 68    | 56    | 328                           |
| Контактная работа обучающегося с преподавателем | 328                     | 68                               | 68    | 68    | 68    | 56    | 4                             |
| Аудиторные занятия, в т.ч.                      | 328                     | 68                               | 68    | 68    | 68    | 56    |                               |
| практические                                    | 328                     | 68                               | 68    | 68    | 68    | 56    | 4                             |
| Методико-практические                           |                         |                                  |       |       |       |       |                               |
| Самостоятельная работа                          |                         |                                  |       |       |       |       | 320                           |
| Контроль                                        |                         |                                  |       |       |       |       | 4                             |
| Вид итогового контроля                          | зачет                   |                                  | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет                         |

### 4.3 Практические занятия

| № раздела | Наименование занятия                             | Объем в акад. часах | Формируемые компетенции |
|-----------|--------------------------------------------------|---------------------|-------------------------|
| 1.        | Легкая атлетика:                                 | 80                  | УК-3; УК-7              |
| 2.        | Спортивные игры                                  | 80                  | УК-3; УК-7              |
| 3.        | Лыжная подготовка:                               | 40                  | УК-3; УК-7              |
| 4.        | Акробатика, гимнастика                           | 28                  | УК-3; УК-7              |
| 5.        | ОФП: общая физическая подготовка:                | 60                  | УК-3; УК-7              |
| 6.        | Профессионально-прикладная физическая подготовка | 40                  | УК-3; УК-7              |

### 4.4 Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены

### 4.5 Самостоятельная работа обучающихся

| Раздел дисциплины | Вид самостоятельной работы                                                                                    | Объем в акад. часов по формам обучения |         |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|---------|
|                   |                                                                                                               | очная                                  | заочная |
| Раздел 1          | Проработка учебного материала по дисциплине (конспектов лекций, учебников, материалов сетевых ресурсов)       |                                        | 66      |
|                   | Подготовка к практическим занятиям, коллоквиумам, защите реферата                                             |                                        | 14      |
|                   | Выполнение индивидуальных заданий                                                                             |                                        | 24      |
|                   | Подготовка к модульному компьютерному тестированию (выполнение тренировочных тестов), сдаче зачета и экзамена |                                        | 6       |
| Раздел 2          | Проработка учебного материала по дисциплине (конспектов лекций, учебников, материалов сетевых ресурсов)       |                                        | 66      |
|                   | Подготовка к практическим занятиям, коллоквиумам, за-                                                         |                                        | 4       |

|                 |                                                                                                               |  |     |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----|
|                 | щите реферата                                                                                                 |  |     |
|                 | Выполнение индивидуальных заданий                                                                             |  | 24  |
|                 | Подготовка к модульному компьютерному тестированию (выполнение тренировочных тестов), сдаче зачета и экзамена |  | 6   |
| <b>Раздел 3</b> | Проработка учебного материала по дисциплине (конспектов лекций, учебников, материалов сетевых ресурсов)       |  | 66  |
|                 | Подготовка к практическим занятиям, коллоквиумам, защите реферата                                             |  | 4   |
|                 | Выполнение индивидуальных заданий                                                                             |  | 26  |
|                 | Подготовка к модульному компьютерному тестированию (выполнение тренировочных тестов), сдаче зачета и экзамена |  | 14  |
|                 | Всего                                                                                                         |  | 320 |

Перечень литературы и методического обеспечения для самостоятельной работы по дисциплине (модулю):

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», 2019.- 240 с.
2. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А.; Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие. – изд. 2-е; перераб; - М.: Альфа – М: ИН ФРА – М, 2019. – 336 с.
3. Туманян Г.С.; Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – изд. – 3-е, стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2019. – 336 с.

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

Контрольная работа обучающегося по заочной форме обучения складывается из самостоятельных занятий вне института и работы в университете в период сессии.

Контрольная работа включает в себя материал программы курса и состоит из письменных ответов на 3 вопроса и описания опыта.

Контрольная работа выполняется по варианту, который находится в таблице номеров заданий для контрольных работ, на пересечении линий последней и предпоследней цифр зачетной книжки.

#### **4.7 Содержание разделов дисциплины**

Профессионально-прикладная физическая культура обучающихся

Профессионально-прикладная физическая культура обучающегося: сущность и структура. Понятие «Профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП), цели, задачи и место в системе физического воспитания обучающихся. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры

Раздел 2 Практический раздел

*Методико-практический*

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

## Учебно-тренировочный

### 1. Легкая атлетика:

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

### 2. Спортивные игры:

#### 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 подготовки.

## 5 Образовательные технологии

Реализация компетентного подхода предусматривает широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (работа в малых группах) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

При изучении дисциплины используется инновационная образовательная технология на основе интеграции компетентного и личностно-ориентированного подходов с элементами традиционного лекционно-семинарского обучения с использованием интерактивных форм проведения занятий и мультимедийных учебных материалов.

| Вид учебной работы     | Образовательные технологии                                                                             |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Лекции                 | Электронные материалы, использование мультимедийных средств, раздаточный материал                      |
| Практические занятия   | Обсуждение и анализ предложенных вопросов их аудиторных занятиях, индивидуальные доклады, тестирование |
| Самостоятельные работы | Защита и презентация результатов самостоятельного исследования на занятиях                             |

В целях реализации лекционного цикла, практической и самостоятельной работы будут использованы личностно-ориентированный, деятельный подход дифференцированного обучения с использованием методов активного и интерактивного обучения.

Для освоения дисциплины «Элективная дисциплина физическая культура и спорт» используются различные образовательные методы и технологии для реализации компетенций. Преподавание дисциплины предусматривает лекции, практические занятия, устные опросы, тестирование, в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающегося. Самостоятельная работа предусматривает подготовку к лекциям и практическим занятиям и итоговому испытанию.

В учебном процессе широко применяются компьютерные технологии. Лекции проводятся в аудитории с проектором обеспечены демонстрационными материалами (электронными презентациями), с помощью которых можно визуализировать излагаемый материал.

## 6 Оценочные средства дисциплины (модуля)

### 6.1 Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту»

| №<br>п/п | Контролируемые разделы<br>(темы) дисциплины | Код контролируемой компетенции | Оценочное средство                |        |
|----------|---------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|--------|
|          |                                             |                                | наименование                      | кол-во |
| 2        | Практический раздел                         | УК-3; УК-7                     | Выполнение контрольных нормативов | 18     |

### 6.2 Промежуточная аттестация

Средняя оценка за результаты тестирования по дисциплине определяется по итогам сдачи контрольных нормативов, определяющих уровень развития основных физических способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и скоростно-силовых



способностей.

### 6.2.1 Контрольные нормативы

#### 1. Контрольные нормативы оценки физической подготовленности обучающихся по курсам

(женщины)

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

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

(мужчины)

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

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

### 3. КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ПО ВИДАМ СПОРТА

#### Обязательные контрольные тесты по лёгкой атлетике

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

#### Обязательные контрольные тесты по волейболу

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

#### Обязательные контрольные тесты по баскетболу

| № | Контрольные упражнения | Оценка |     |     |     |     |         |     |     |     |     |
|---|------------------------|--------|-----|-----|-----|-----|---------|-----|-----|-----|-----|
|   |                        | Юноши  |     |     |     |     | Девушки |     |     |     |     |
|   |                        | Баллы  |     |     |     |     |         |     |     |     |     |
|   |                        | «5»    | «4» | «3» | «2» | «1» | «5»     | «4» | «3» | «2» | «1» |

|    |                                                                                                                                          | Проценты |           |         |           |           |           |           |           |           |           |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------|---------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|    |                                                                                                                                          | 100-80   | 80-60     | 60-50   | 50-40     | 40-30     | 100-80    | 80-60     | 60-50     | 50-40     | 40-30     |
| 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:<br>в броске<br>в ведении                        | 0<br>0   | 1<br>0    | 2<br>0  | 2<br>1    | 2<br>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                                    | Знать правила счета |     |     |     |     |         |     |     |     |     |

|   |                                                                    |      |       |       |       |       |      |       |       |       |       |
|---|--------------------------------------------------------------------|------|-------|-------|-------|-------|------|-------|-------|-------|-------|
|   | игра на счет                                                       |      |       |       |       |       |      |       |       |       |       |
| 5 | Специальная физическая подготовка: челночный бег, сек              | 25,0 | 25,5  | 26,0  | 26,5  | 27,0  | 32,0 | 32,5  | 33,0  | 33,5  | 34,0  |
| 6 | Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине за 1 мин | 58   | 50-57 | 45-49 | 40-44 | 35-39 | 45   | 35-39 | 30-34 | 25-29 | 20-24 |

### 6.2.2 Темы рефератов

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

#### ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ

*1-ый семестр.* Диагноз и краткая характеристика заболевания. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

*2-ой семестр.* Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

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

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

*5-6-ой семестры.* Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой и т.п.).

#### НА ВЫБОР

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

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

3. 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.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

7. 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.).

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

9. Виды прикладного плавания и его значение.

10. 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.

11. 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.

12. 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.

13. 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.

14. 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.

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

16. 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) «зачтено» | <b>Знает</b> - полное знание учебного материала из разных разделов дисциплины с раскрытием сущности и области применения физической культуры обучающегося и пониманием их интегрирующей роли в процессе формирования здоровьесбережения будущих специалистов; основы формирования базовой, спортивной, оздоровительной, профессионально-прикладной.<br><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. | Сдача контрольных нормативов 30-40 баллов |

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

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

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

### 7.1 Учебная литература

1. Барчуков И.С., Нестеров А.А.; под об. ред. Маликова Н.Н.; Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений, - М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 528 с.
2. Хабаров С.А. УМКД по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре», 2025.
3. Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А., Гигиена физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений.- 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2005.- 240 с.
4. Евсеев Ю.И. , Физическая культура. – изд. 5 – Ростов на Дону : Феникс, 2008 – 378, (1) с.: ил. – (Высшее образование)
5. Гик Е.Я., Гупало Е.Ю., Популярная история спорта. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 448 с.

6. Журавлик М.Л., Загрядская О.В., Казакевич М.В. и др.: под. ред. Журавина М.Л., Меньшикова М.К., Гимнастика: учебник для студентов высших учебных заведений. – изд. 4-е ; испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2006.- 448 с.
7. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А.; Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие. – изд. 2-е; перераб.; - М.: Альфа – М: ИН ФРА – М, 2009. – 336 с.
8. Туманян Г.С.; Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – изд. – 3-е, стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 336 с.

## **7.2 Методические указания по освоению дисциплины (модуля)**

1. Хабаров С.А. Методические указания для выполнения контрольной работы обучающимися заочной формы по дисциплине «Физическая культура и спорт» для направления подготовки 35.03.07 Технология производства, хранения и переработки продукции животноводства. – Мичуринск, Изд-во «Мичуринский ГАУ», 2025.
2. Хабаров С.А. Методические указания для самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» для направления подготовки 35.03.07 Технология производства, хранения и переработки продукции животноводства. – Мичуринск, Изд-во «Мичуринский ГАУ», 2025.

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

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

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

### **7.3.1 Электронно-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 плоскочечатного текста ТОГБУК «Тамбовская областная универсальная научная библиотека им. А.С. Пушкина» (<https://www.tambovlib.ru>) (соглашение о сотрудничестве от 16.09.2021 № б/н)

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

1. Справочная правовая система 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).

### **7.3.3. 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>

5. Профессиональная база данных. Каталог ГОСТов <http://gostbase.ru/>.

6. Профессиональная база данных. ФГБУ Федеральный институт промышленной собственности [http://www1.fips.ru/wps/portal/IPS\\_Ru](http://www1.fips.ru/wps/portal/IPS_Ru).

7. Профессиональная база данных. Электронный фонд правовой и нормативно-технической документации <http://docs.cntd.ru/>.

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

| № | Наименование                                                                 | Разработчик ПО (правообладатель)      | Доступность (лицензионное, свободно распространяемое) | Ссылка на Единый реестр российских программ для ЭВМ и БД (при наличии)                                                                      | Реквизиты подтверждающего документа (при наличии)                                                       |
|---|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Microsoft Windows, Office Professional                                       | Microsoft Corporation                 | Лицензионное                                          | -                                                                                                                                           | Лицензия от 04.06.2015 № 65291651 срок действия: бессрочно                                              |
| 2 | Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса | АО «Лаборатория Касперского» (Россия) | Лицензионное                                          | <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 | МойОфис Стандартный -<br>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 № 0364100000819000012<br>срок 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 № 0364100000823000007<br>срок 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 № 0364100000823000007<br>срок действия: бессрочно               |
| 6 | Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат ВУЗ» ( <a href="https://docs.antiplagiat.us.ru">https://docs.antiplagiat.us.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<br>- просмотр документов PDF, DjVU                                                                                                                                         | Adobe Systems                                   | Свободно распространяемое | -                                                                                                                                             | -                                                                                                       |
| 8 | Foxit Reader<br>- просмотр документов PDF, DjVU                                                                                                                                           | Foxit Corporation                               | Свободно распространяемое | -                                                                                                                                             | -                                                                                                       |

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

1. CDTOWiki: база знаний по цифровой трансформации <https://cdto.wiki/>
2. [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)

### 7.3.6 Цифровые инструменты, применяемые в образовательном процессе

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

3. Виртуальная доска SBoard <https://sboard.online>
4. 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>

### 7.3.7 Цифровые технологии, применяемые при изучении дисциплины

| №  | Цифровые технологии           | Виды учебной работы, выполняемые с применением цифровой технологии | Формируемые компетенции | ИДК                  |
|----|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------|----------------------|
| 1. | Облачные технологии           | Лекции<br>Самостоятельная работа                                   | УК-3                    | ИД-1 <sub>ук-3</sub> |
| 2. | Большие данные                | Лекции<br>Самостоятельная работа                                   | УК-3                    | ИД-1 <sub>ук-3</sub> |
| 3. | Технологии беспроводной связи | Лекции<br>Самостоятельная работа                                   | УК-3                    | ИД-1 <sub>ук-3</sub> |

## 8 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

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

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

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

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

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

- скамейка гимнастическая
- гимнастические стенки
- тренажер «Атлант»
- тренажер «Ратибор»
- барьеры
- брусья,
- стойки

- перекладины для подтягивания
  - стартовые колодки
- Спортивный зал № 5 (560 м<sup>2</sup>)
- гимнастические скамейки
  - гимнастические стенки
  - маты гимнастические
  - волейбольная сетка
  - баскетбольные кольца
  - перекладины для подтягивания

Рабочая программа дисциплины «Элективная дисциплина физическая культура и спорт» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции (уровень бакалавриата), утвержденного 17.07.2017 протокол № 699

Авторы: старший преподаватель кафедры физической культуры Хабаров С.А.

старший преподаватель кафедры физической культуры Захарова С.В.

Рецензенты: доцент кафедры ландшафтной архитектуры, землеустройства и кадастров, к. с.-х. н., Богданов О.Е.

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

Программа рассмотрена на заседании кафедры протокол № 8 от «5» апреля 2022 г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии социально-педагогического института Мичуринского ГАУ протокол № 8 от «11» апреля 2022г.

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

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физической культуры, протокол № 10 от 05июня 2023 г

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии Социально-педагогического института Мичуринского ГАУ, протокол № 10 от 13июня 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 № 09 от 06 мая 2024 г

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии Социально-педагогического института Мичуринского ГАУ, протокол № 09 от 13 мая 2024 г.

Программа утверждена Решением Учебно-методического совета университета, протокол № 09 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 07 апреля 2025 г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии Социально-педагогического института Мичуринского ГАУ, протокол № 9 от 08 апреля 2025 г.

Программа утверждена Решением Учебно-методического совета университета, протокол № 8 от 23 апреля 2025 г.

Оригинал документа хранится на кафедре продуктов питания, товароведения и технологии переработки продукции животноводства