

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

Кафедра физического воспитания

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

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)

Физическая культура и спорт

Направление подготовки 38.03.06 Торговое дело

Направленность (профиль) Коммерческая деятельность в АПК

Квалификация бакалавр

Мичуринск – 2025

1. Цели освоения дисциплины (модуля)

Целями освоения дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» являются:

- формирование физической культуры обучающегося, способностей методически обоснованно и целенаправленно использовать разнообразные средства, методы и организационные формы физической культуры и спорта, позволяющие обучающемуся сформировать индивидуальную здоровьесберегающую жизнедеятельность, необходимую для профессионально-личностного становления;

- осознание обучающимися понимания социальной роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке 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, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

- обеспечение физической культуры и спорта, определяющей психофизическую готовность обучающегося к будущей профессии;

- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина (модуль) «Физическая культура и спорт» относится к Блоку 1. Дисциплины (модули) Б1.Б.23.

Дисциплина (модуль) «Физическая культура и спорт» взаимосвязана с такими дисциплинами, как «Психология», «Безопасность жизнедеятельности». В дальнейшем знания, умения и навыки, сформированные в ходе изучения дисциплины, необходимы для успешного освоения такой дисциплины, как «Элективная дисциплина физическая культура и спорт».

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

Освоение дисциплины направлено на формирование универсальной компетенции: УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

Планируемые результаты обучения (индикаторы достижения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения			
	Низкий (допороговый) компетенция не сформирована	Пороговый	Базовый	Продвинутый
ИД-1 _{УК-7} — Понимает значение физической культуры и оздоровительных мероприятий	Не понимает значение физической культуры и оздоровительных мероприятий для	Поверхностно понимает значение физической культуры и оздоровительных мероприятий	Хорошо понимает значение физической культуры и оздоровительных мероприятий	Отлично понимает значение физической культуры и оздоровительных мероприятий

для поддержания оптимального уровня работоспособности	поддержания оптимального уровня работоспособности	для поддержания оптимального уровня работоспособности	для поддержания оптимального уровня работоспособности	для поддержания оптимального уровня работоспособности
ИД-2 _{ук-7} – Использует методы и средства физической культуры и соблюдает нормы здорового образа жизни для полноценного, активного и регулярного выполнения социальных и профессиональных обязанностей	Не использует методы и средства физической культуры и не соблюдает нормы здорового образа жизни для полноценного, активного и регулярного выполнения социальных и профессиональных обязанностей	Удовлетворительно использует методы и средства физической культуры и нерегулярно соблюдает нормы здорового образа жизни для полноценного, активного и регулярного выполнения социальных и профессиональных обязанностей	Хорошо использует методы и средства физической культуры и периодически соблюдает нормы здорового образа жизни для полноценного, активного и регулярного выполнения социальных и профессиональных обязанностей	Отлично использует методы и средства физической культуры и постоянно соблюдает нормы здорового образа жизни для полноценного, активного и регулярного выполнения социальных и профессиональных обязанностей
ИД-3 _{ук-7} – Выбирает здоровье сберегающие технологии с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности, имеет положительный стимулированный опыт их применения	Не выбирает здоровье сберегающие технологии с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности, не имеет положительный стимулированный опыт их применения	Неточно выбирает здоровье сберегающие технологии с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности, редко имеет положительный стимулированный опыт их применения	Периодически выбирает здоровье сберегающие технологии с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности, имеет положительный стимулированный опыт их применения	Правильно выбирает здоровье сберегающие технологии с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности, на постоянной основе имеет положительный стимулированный опыт их применения

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

Знать:

- основные оздоровительные мероприятия для поддержания оптимального уровня работоспособности;
- основные средства и методы физического воспитания;
- основные нормы здорового образа жизни для полноценного, активного и

регулярного выполнения социальных и профессиональных обязанностей.

Уметь:

- использовать оздоровительные мероприятия для поддержания оптимального уровня работоспособности;
- подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств;
- поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- выбирать здоровье сберегающие технологии.

Владеть:

- методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- методикой оздоровительных мероприятий для поддержания оптимального уровня работоспособности.

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

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

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	Очная форма обучения, акад. часов	Очно-заочная форма обучения, акад. часов	Заочная форма обучения, акад. часов
	1 семестр	1 семестр	1 курс
Общая трудоемкость дисциплины	72	72	72
Аудиторные занятия, в т.ч.	36	26	10
практические занятия	36	26	10
Самостоятельная работа, в т.ч.	36	46	62
Утренняя гигиеническая гимнастика	8	12	16
Физические упражнения в течении дня	14	12	10
Самостоятельные тренировочные занятия в свободное время	14	12	26
Написание контрольной работы		10	10
Вид итогового контроля	зачет	зачет	зачет

4.2. Лекции
не предусмотрены

4.3. Практические занятия

№ раздела	Наименование занятия	Объем в академических часах			Формируемые компетенции
		очная форма обучения	очная-заочная форма обучения	заочная форма обучения	
1.	Легкая атлетика:	10	6	2	УК – 7
2.	Спортивные игры	10	6	2	УК – 7
3.	Лыжная подготовка:	6	6	2	УК – 7
4.	Акробатика, гимнастика	4	2	2	УК – 7
5.	ОФП: общая физическая подготовка:	6	6	2	УК – 7
	ИТОГО	36	26	10	

4.4. Лабораторные работы
не предусмотрены

4.5. Самостоятельная работа обучающегося

Тема	Вид самостоятельной работы	Объем в академических часах		
		очная форма обучения	очно-заочная форма обучения	заочная форма обучения
1. Утренняя гигиеническая гимнастика	Проработка учебного материала по дисциплине (материалов сетевых ресурсов)	2	2	2
	Подготовка и ежедневное использование комплекса утренней гигиенической гимнастики	4	10	12
	Ведение дневника самоконтроля (в свободной форме)	2	2	2
2. Физические упражнения в течение дня	Проработка учебного материала по дисциплине (материалов сетевых ресурсов)	2	2	2
	Подготовка и ежедневное использование комплекса физических упражнений	10	10	6
	Ведение дневника самоконтроля (в свободной форме)	2	2	2
3. Самостоятельные	Проработка учебного материала по дисциплине (материалов сетевых ресурсов)	2	2	2

тренировочные занятия в свободное время.	ресурсов)			
	Подготовка и ежедневное использование тренировочных занятий	10	10	22
	Ведение дневника самоконтроля (в свободной форме)	2	2	2
4. Написание контрольной работы	Написание контрольной работы		10	10
ИТОГО		36	46	62

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

1. Захарова С.В. Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы обучающихся для всех направлений подготовки института экономики и управления – Мичуринск, 2021.

2. Захарова С.В. Методические указания для выполнения контрольной работы по дисциплине физическая культура и спорт для обучающихся заочной формы обучения для всех направлений подготовки института экономики и управления - Мичуринск, 2018.

3. Муллер А. Б. Физическая культура - Учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. - М.: Издательство Юрайт, 2017. - 424 с. - ISBN 978-5-534-02483-8. <https://www.biblio-online.ru/book/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7>

4. Никитушкин В.Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии - Учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 217 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04404-1.

5. 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.

6. 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.

7. 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.

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.

4.6. Выполнение контрольной работы обучающимися по очно-заочной и заочной форме обучения

Целью контрольной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» является рассмотрение теоретических знаний в области физической культуры и спорта по формированию различных жизненно важных двигательных умений и навыков; формированию спортивных двигательных умений и навыков; приобретению базовых знаний научно-практического характера.

Обучающиеся выполняют контрольную работу, которая должна: выполняться на стандартных листах формата А 4; иметь титульный лист, план работы с нумерацией страниц в соответствии с его пунктами, введение, текст самой работы, заключение, список литературы, использованной при написании, приложения, если таковые имеются; быть сдана на кафедру не менее чем за 14 дней до начала сессии.

Обучающиеся, сдавшие письменные работы позже установленного срока, до сдачи зачета не допускаются.

Титульный лист должен быть оформлен по форме и в обязательном порядке должен содержать название кафедры, на которой выполняется работа, название предмета и тему, по которой выполняется работа, Ф.И.О. и регалии преподавателя, проверяющего работу; Ф.И.О. и курс обучающегося, выполнившего работу.

Страницы работы должны быть пронумерованы. Текст работы пишется только с одной стороны листа.

Список литературы должен содержать не менее 3 источников, на которые в тексте работы в обязательном порядке должны содержаться ссылки. Текст без ссылок и списка литературы не проверяется и не рецензируется.

Источники в списке литературы должны быть оформлены следующим образом: Ф.И.О. автора. Название монографии без кавычек. Место издания, год издания. Ф.И.О. автора. Название статьи без кавычек // Название журнала или газеты без кавычек. Год издания. Номер.

Ф.И.О. автора. Название статьи без кавычек // Название сборника без кавычек / под ред. Ф.И.О. Место издания, год издания.

Список литературы должен быть составлен в алфавитном порядке по фамилиям авторов.

Объем письменной работы должен быть не менее 12 машинописных листов. Текст печатается шрифтом размера 14 и с интервалом 1.5, при отступах от левого края 3 см, правого и верхнего – 1.5 см, нижнего – 2 см.

Выбор варианта контрольной работы осуществляется по первой букве фамилии обучающегося:

- Контрольная работа № 1: А, Д, И
- Контрольная работа № 2: Б, Е, К, Ч
- Контрольная работа № 3: В, Ж, Л, Э
- Контрольная работа № 4: М, Р, Ш
- Контрольная работа № 5: З, Н, Т, Х
- Контрольная работа № 6: О, С, Ц, Я.
- Контрольная работа № 7: П, У, Ф
- Контрольная работа № 8: Г, Щ, Ю

Перечень тем контрольных работ

Вариант 1.

- 1) Физическая культура и спорт как социальные феномены общества;
- 2) Современное состояние физической культуры и спорта;
- 3) Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ»;

Вариант 2.

- 1) Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования;
- 2) Основные положения организации физического воспитания в ВУЗах.
- 3) Физическая культура личности.

Вариант 3.

- 1) Ценности физической культуры.
- 2) Ценностные ориентации и отношение обучающихся к физической культуре.
- 3) Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни.

Вариант 4.

- 1) Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
- 2) Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

3) Средства физической культуры и спорта в управлении организма и обеспечения умственной и физической деятельности.

Вариант 5.

1) Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

2) Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

3) Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.

Вариант 6.

1) Понятие о здоровье.

2) Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.

3) Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образа жизни.

Вариант 7.

1) Структура жизнедеятельности обучающихся и ее отражение в образе жизни.

2) Здоровый образ жизни и его составляющие.

3) Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.

Вариант 8.

1) Основные требования к организации здорового образа жизни.

2) Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.

3) Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.

Вариант 9.

1) Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда обучающегося.

2) Динамика работоспособности обучающегося в учебном году и факторы ее определяющие.

3) Основные причины изменения психофизического состояния обучающегося в период экзаменационной сессии.

Вариант 10.

1) Основные критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.

2) Особенности использования средств физической культуры в период учебно-тренировочного процесса.

3) Профилактика нервно-эмоционального утомления обучающихся.

Вариант 11.

1) Некоторые особенности повышения эффективности учебного труда.

2) Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.

3) Роль физической культуры и спорта для повышения умственной, физической и психологической подготовки обучающихся.

Вариант 12.

1) Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.

2) Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.

3) Формы и содержание самостоятельных занятий.

Вариант 13.

1) Возрастные особенности содержания занятий.

2) Особенности самостоятельных занятий для мужчин и женщин.

3) Учет индивидуальных особенностей, граница интенсивности нагрузки для лиц физического возраста.

Вариант 14.

- 1) Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей.
 - 2) Гигиенические требования при проведении места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.
 - 3) Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
- Вариант 15.
- 1) Методические принципы физического воспитания.
 - 2) Методы физического воспитания.
 - 3) Основы обучения движениям.
- Вариант 16.
- 1) Основы совершенствования физических качеств.
 - 2) Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
- 3) Формы занятий физическими упражнениями.
- Вариант 17.
- 1) Общефизическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП.
 - 2) Специальная физическая подготовка и спортивная подготовка, ее цели и задачи.
 - 3) Структура подготовленности спортсмена.
- Вариант 18.
- 1) Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
 - 2) Спортивная классификация, ее структура.
 - 3) Национальные виды спорта.
- Вариант 19.
- 1) Студенческий спорт, его организационные особенности.
 - 2) Особенности организации и планирования спортивной подготовки в ВУЗе.
 - 3) Система студенческих спортивных соревнований.
- Вариант 20.
- 1) Общественные студенческие спортивные организации.
 - 2) Олимпийские игры и Универсиады обучающихся ВУЗов.
 - 3) Современные популярные системы физических упражнений.

4.7. Содержание разделов дисциплины

Раздел 1 Теоретический раздел

Физическая культура в системе профессиональной подготовки обучающихся.

Физическая культура как часть общечеловеческой культуры. Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

Оздоровительная физическая культура обучающегося

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

Спортивная культура обучающегося

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

Спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная деятельность в вузе

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

Рекреационная физическая культура обучающегося

Рекреационная физическая культура: сущность и структура. Цель, задачи

рекреационной физической культуры в вузе. Самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Раздел 2 Практический раздел

Методико-практический

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

Учебно-тренировочный

1. Легкая атлетика:

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

2. Спортивные игры :

Волейбол:

- обучить приемам верхней и нижней передачи мяча;
- обучить нападающему удару, блоку в волейболе;
- обучить подачам мяча;
- правила участия в соревнованиях.

Баскетбол:

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

3. Лыжная подготовка:

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

4. Общая физическая подготовка (ОФП):

- упражнения с гантелями;
- упражнения на тренажерах;
- упражнения в парах;
- упражнения со скакалками;
- упражнения на гимнастической стенке.

5. Акробатика, гимнастика

- кувырки;
- стойки;
- равновесия;

Раздел 3. Контрольный раздел

Сдача контрольных нормативов по физической подготовке.

5. Образовательные технологии

При изучении дисциплины (модуля) используется инновационная образовательная технология на основе интеграции компетентностного и личностно-ориентированного подходов с элементами традиционного и квазипрофессионального обучения.

Вид учебных занятий	Форма проведения
Практические занятия	Физическое воспитание обучающихся в режиме учебной работы осуществляется в следующих формах: Учебные занятия - предусмотренные учебным планом и расписанием вуза. Выделяют теоретические и практические занятия. Теоретические - методические практикумы, консультации, собеседования. Практические - практикумы, консультации, зачетные соревнования, контрольные тестирования, соревнования по общефизической подготовке и избранному виду спорта.
Самостоятельная работа	Самостоятельные занятия обучающихся физическими упражнениями осуществляются при помощи : - утренней гигиенической гимнастики; - физических упражнений в течении дня. - самостоятельных тренировочных занятий в свободное время.

6. Оценочные средства дисциплины (модуля)

Основными видами дисциплинарных оценочных средств при функционировании модульно-рейтинговой системы обучения являются: собеседование, выполнение и защита рефератов по актуальной проблематике; на стадии промежуточного рейтинга, определяемого по результатам сдачи зачета теоретические вопросы, контроль теоретического содержания учебного материала, выполнение контрольных нормативов обучающимися.

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	Варианты для контрольной работы	20
2	Практический раздел	УК-7	Сдача контрольных нормативов	
3	Контрольный раздел	УК-7	Вопросы для зачёта	30

6.2. Перечень вопросов для зачета

1. Физическая культура. Физическая культура личности - УК-7
2. Психофизическая подготовка – УК-7
3. Функциональная подготовленность - УК-7

4. Двигательные умения и навыки - УК-7
5. Организм человека как биологическая система, ее характерные особенности - УК-7
6. Понятие об органе и системе органов человека УК-7
7. Физиологические системы организма человека УК-7
8. Внешняя среда, ее влияние на организм человека УК-7
9. Характеристика умственного и физического труда человека, их взаимосвязь УК-7
10. Утомление при умственной и физической деятельности. Восстановление умственной и физической работоспособности человека УК-7
11. Биологические ритмы человека, их влияние на жизнедеятельность УК-7
12. Характеристика изменений пульса и кровяного давления при мышечной деятельности. Гравитационный шок УК-7
13. Понятие «здоровье», его содержание УК-7
14. Образ жизни и его влияние на здоровье. Составляющие ЗОЖ. - УК-7
15. Влияние наследственности и окружающей среды на здоровье. Самооценка собственного здоровья. Ориентация на здоровый образ жизни. УК-7
16. Режим труда и отдыха как составляющая здорового образа жизни УК-7
17. Гигиенические основы закаливания УК-7
18. Двигательная активность – важнейшее условие здорового образа жизни. Гиподинамия и гипокинезия - УК-7
19. Объективные и субъективные факторы процесса обучения - УК-7
20. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния в период напряженной умственной работы - УК-7
21. Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). УК-7
22. Методические принципы физического воспитания - УК-7
23. Методы физического воспитания - УК-7
24. Средства физического воспитания - УК-7
25. Понятие о мышечной релаксации, ее значение - УК-7
26. Характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих отдельные физические качества-УК-7
27. Виды спорта комплексного воздействия - УК-7
28. Диагностика и самодиагностика организма - УК-7
29. Виды диагностики, ее цели и задачи - УК-7
30. Врачебный контроль, его содержание и периодичность - УК-7

6.2.1. Контрольные нормативы
КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ (ОФП)

Таблица № 1
(женщины)

№№	I курс	Оценка в баллах				
		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				

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ (ОФП)

Таблица № 2
(мужчины)

№№	I курс	Оценка в баллах				
		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				

1. КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ПО ВИДАМ СПОРТА

Обязательные контрольные тесты по лёгкой атлетике

Таблица № 3

мужчины						
№	Контрольные упражнения	Оценка в баллах				
		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
женщины						
1.	Бег на дистанции 100 м	16.0	16.4	17.0	17.8	18.6
2.	Бег на дистанции 2000 м	10.45	10.55	11.25	11.45	12.00
3.	Прыжки в длину с разбега	3.65	3.55	3.25	3.10	3.00
4.	Прыжки с места	190	180	170	160	150
5.	Метание гранаты	22	20	18	16	14

Обязательные контрольные тесты по волейболу

Таблица № 4

№	Контрольные упражнения	Оценка в баллах									
		мужчины					женщины				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Передача мяча сверху	30	25-	20-	17-	15-	20	18-	15-	12-	10-

	двумя руками, количество раз		29	24	19	16		19	17	14	11
2	Передача мяча снизу двумя руками, количество раз	20	15- 19	13- 14	11- 12	10	15	13- 14	11- 12	7-10	5-6
3	Подача мяча, количество раз	10	8-9	7	6	5	5	4	3	2	1
4	Специальная физическая подготовка: прыжок вверх толчком двух ног с места, см	65	60- 64	50- 59	45- 49	40- 44	50	46- 49	43- 45	40- 42	35- 39

Обязательные контрольные тесты по баскетболу

Таблица № 5

Таблица № 3											
		мужчины					женщины				
		Оценка в баллах									
		«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 0	1 0	2 0	2 1	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:	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

	челночный бег, сек.										
--	---------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

6.4. Шкала оценочных средств

Уровни освоения компетенций	Критерии оценивания	Оценочные средства (кол-во баллов)
Продвинутый (75 -100 баллов) «зачтено»	Знает - отлично понимает значение физической культуры и оздоровительных мероприятий для поддержания оптимального уровня работоспособности Умеет - отлично использует методы и средства физической культуры и постоянно соблюдает нормы здорового образа жизни для полноценного, активного и регулярного выполнения социальных и профессиональных обязанностей Владеет - правильно выбирает здоровьесберегающими технологиями с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности, на постоянной основе имеет положительный стимулированный опыт их применения	Посещение занятий (15-20) баллов Сдача контрольных нормативов или реферат (25-30) баллов Вопросы к зачету (35-50) баллов
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.	Посещение занятий (10-14) баллов Сдача контрольных нормативов или реферат (15-25) баллов Вопросы к зачету (25-35) баллов
Пороговый (35 - 49 баллов) – «зачтено»	Знает - хорошо понимает значение физической культуры и оздоровительных мероприятий для поддержания оптимального уровня работоспособности Умеет - хорошо использует методы и средства физической культуры и периодически соблюдает нормы здорового образа жизни для полноценного, активного и регулярного выполнения социальных и профессиональных обязанностей Владеет - периодически выбирает	Посещение занятий (5-10) баллов Сдача контрольных нормативов или реферат (10-15) баллов Вопросы к зачету (20-24) баллов

	здоровьесберегающие технологии с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности, периодически имеет положительный стимулированный опыт их применения	
Низкий (допороговый) (компетенция не сформирована) (менее 35 баллов) – «незачтено»	Знает - не понимает значение физической культуры и оздоровительных мероприятий для поддержания оптимального уровня работоспособности Умеет – не использует методы и средства физической культуры и не соблюдает нормы здорового образа жизни для полноценного, активного и регулярного выполнения социальных и профессиональных обязанностей Владеет - не выбирает здоровьесберегающие технологии с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности, не имеет положительный стимулированный опыт их применения	Посещение занятий (0-4) баллов Сдача контрольных нормативов или реферат (0-15) баллов Вопросы к зачету (0-15) 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. Захарова С.В., Мироненко В.И. Учебно-методический комплекс дисциплины «Физическая культура и спорт» для направления подготовки 38.03.01 Экономика. – Мичуринск, 2018.

2. Никитушкин В.Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. - 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. - 217 с. - (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04404-1 <https://www.biblioonline.ru/book/2106477F-6895-4158-BA80-15321E06DB63>

3. Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. – М.: Издательство Юрайт, 2017. – 424 с. – ISBN 978-5-534-02483-8. <https://www.biblio-online.ru/book/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7>

7.2 Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

1. Портал Министерства спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/activities/federalprograms/>
2. Портал Департамента физической культуры и спорта г. Москвы www.mosport.ru
3. Портал здорового образа жизни <http://www.rusmedserver.ru/>
4. Клуб любителей плавания [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа : <http://swimming.hut.ru>.

5. Национальная информационная система «Спортивная Россия» [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа : <http://infosport.ru/xml/t/default.xml>.
6. Спортивная жизнь России [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа : <http://sportliferus.narod.ru>.

7.3. Методические указания по освоению дисциплины (модуля)

1. Захарова С.В. Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы обучающихся для всех направлений подготовки института экономики и управления - Мичуринск, 2022.
2. Захарова С.В. Методические указания для выполнения контрольной работы по дисциплине физическая культура и спорт для обучающихся заочной формы обучения для всех направлений подготовки института экономики и управления - Мичуринск, 2022.

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-библиотечная 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 плоскочечного текста ТОГБУК «Тамбовская

областная универсальная научная библиотека им. А.С. Пушкина» (<https://www.tambovlib.ru>) (соглашение о сотрудничестве от 16.09.2021 № б/н)

7.4.2. Информационные справочные системы

1. Справочная правовая система КонсультантПлюс (договор поставки, адаптации и сопровождения экземпляров систем КонсультантПлюс от 28.02.2025 № 12413 /13900/ЭС).

2. Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ» (договор на услуги по сопровождению от 28.02.2025 № 194-01/2025).

7.4.3. Современные профессиональные базы данных

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

2. База данных Научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU – российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования - <https://elibrary.ru/>

3. Портал открытых данных Российской Федерации - <https://data.gov.ru/>

4. Открытые данные Федеральной службы государственной статистики - <https://rosstat.gov.ru/opendata>

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

№	Наименование	Разработчик ПО (правообладатель)	Доступность (лицензионное, свободно распространяемое)	Ссылка на Единый реестр российских ПО и БД (при наличии)
1	Microsoft Windows, Office Professional	Microsoft Corporation	Лицензионное	-
2	Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса	АО «Лаборатория Касперского» (Россия)	Лицензионное	https://reestr.digital.gov.ru/reestr/366
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/3016
4	Офисный пакет «Р7-Офис» (десктопная версия)	АО «Р7»	Лицензионное	https://reestr.digital.gov.ru/reestr/3066
5	Операционная система «Альт Образование»	ООО "Базальт свободное программное обеспечение"	Лицензионное	https://reestr.digital.gov.ru/reestr/3032

6	Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат ВУЗ» (https://docs.antiplagius.ru)	АО «Антиплагиат» (Россия)	Лицензионное	https://reestr.digital.gov.ru/reestr/3033
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/>

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>

7.4.7. Цифровые технологии, применяемые при изучении дисциплины

№	Цифровые технологии	Виды учебной работы, выполняемые с применением цифровой технологии	Формируемые компетенции
			УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Занятия по дисциплине (модулю) «Физическая культура и спорт» проводятся в спортивных залах №1, №5 Мичуринского ГАУ и аудиториях 2/50, 1/115.

Наименование дисциплины (модуля), практик в соответствии с учебным планом	Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
Элективная дисциплина физическая культура и спорт	Спортивный зал (ул. Интернациональная, д. 101 – 4/№1)	1.Стенка гимнастическая. 2.Скамейка гимнастическая. 3.Стойка волейбольная. 4.Сетка волейбольная. 5.Стойка для подтягивания.	
	Спортивный зал (ул. Интернациональная, д. 101 – 5/№ 5)	1.Баскетбольный щит (инв. № 1101045565). 2.Табло. 3. Стенки гимнастические. 4. Баскетбольный щит. 5. Баскетбольное кольцо. 6. Стойка для подтягивания-турник. 7. Мат гимнастический. 8.Скамейка.	

	Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (ул. Интернациональная, д. 101 – 2/50)	1. Ноутбук (инв. №1101047129). 2. Проектор Acer X113N (инв. №21013400641). 3. Экран на штативе Lumien Eco View с возможностью настенного крепления инв. №21013400642). 4. Макеты. 5. Наглядные учебные пособия. 6. Комплект криминалиста (ин. №.....). 7. Интерактивный лазерный тир (ин. №.....). 8. Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий. Компьютерная техника подключена к сети «Интернет» и обеспечена доступом к ЭИОС университета.	1. Лицензия от 31.12.2013 № 49413124: Microsoft Windows XP, 7, Microsoft Office 2003, 2010. 2. Психологическое тестирование личности (теория и практика)- (накладная от 25.12.2003 № 01872). 3. Компьютерная программа к психологическому тесту СМЛ (накладная от 25.12.2003 № 01872). 4. Компьютерная программа к психологическому тесту ИТО (Типология)- (накладная от 25.12.2003 № 01872). 5. Компьютерная программа к психологическому тесту Айзенка – Горбова (накладная от 25.12.2003 № 01872). 6. Компьютерная программа к психологическому тесту Шмишека (накладная от 25.12.2003 № 01872). 7. Цветовой тест Люшера. Кабинетный вариант (Договор №75 от 11.03.2016 г.). 8. Факторный личностный опросник Кеттелла (взрослый). Кабинетный вариант (Договор №75 от 11.03.2016 г.). 9. Фрустрационный тест Розенцвейга (взрослый). Кабинетный вариант (Договор №75 от
--	---	---	--

			11.03.2016 г.). 10. Тест структуры интеллекта Р. Амтхауэра. Кабинетный вариант (Договор №75 от 11.03.2016 г.). 11. Тест Дж. Гилфорда и М.Салливен. Диагностика интеллектуальных и творческих способностей. Кабинетный вариант (Договор №75 от 11.03.2016 г.).
	Помещение для самостоятельной работы (компьютерный класс) (ул. Интернациональная, д. 101 – 1/115)	1.Компьютер Celeron E3500, мат. плата ASUS, опер. память 2048 Mb. 2. Монитор 19"АОС (инв. №2101045275, 2101045276, 2101045277, 2101045278, 2101045279, 2101045280, 2101045281, 2101045274). Компьютерная техника подключена к сети «Интернет» и обеспечена доступом в ЭИОС университета.	1.Лицензия от 31.12.2006 № 18495261: Microsoft Windows XP Professional Russian, Windows Office Professional 2003 Win 32 Russian. 2.Профессиональная база данных: Альянс развития финансовых коммуникаций и отношений с инвесторами. Режим доступа: http://www.arfi.ru 3. Профессиональная база данных: Гильдия финансистов. – Режим доступа: http://www.guildfin.org 4. Профессиональная база данных: Российский союз промышленников и предпринимателей. – Режим доступа: http://рсп.рф

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 38.03.06 Торговое дело, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 12 августа 2020 г. №963

Авторы: старшие преподаватели кафедры физического воспитания:

_____ Шевякова С.А.

_____ Захарова С.В.

_____ Мироненко В.И.

_____ Хабаров С.А.

Рецензент: зав. кафедрой финансов
и бухгалтерского учета, к.э.н.

Кириллова С.С.

ВО.

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания протокол № 10 от 8 июня 2021 г.

Рабочая программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии института экономики и управления ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ протокол № 10 от «22» июня 2021 г.

Рабочая программа утверждена решением Учебно-методического совета университета протокол № 10 от 24 июня 2021 г.

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

Рабочая программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии института экономики и управления Мичуринского ГАУ, протокол № 8 от «19» апреля 2022 г.

Рабочая программа утверждена Решением Учебно-методического совета университета, протокол № 8 от «21» апреля 2022 г

Рабочая программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО. Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры экономики и коммерции, протокол № 10 от «1» июня 2023 г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии института экономики и управления ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ. Протокол № 10 от «20» июня 2023 г.

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

Рабочая программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО. Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания, протокол №9 от «6» мая 2024 г.

Рабочая программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии института экономики и управления Мичуринского ГАУ, протокол № 9 от «21» мая 2024 г.

Рабочая программа утверждена Решением Учебно-методического совета университета, протокол № 9 от «23» мая 2024 г.

Рабочая программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания, протокол №8 от «7 апреля» 2025 г.

Рабочая программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии института экономики и управления Мичуринского ГАУ, протокол № 8 от «15» апреля 2025 г.

Рабочая программа утверждена Решением Учебно-методического совета университета, протокол № 8 от «23» апреля 2025 г.

Оригинал документа хранится на кафедре экономики и коммерции