

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«МИЧУРИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра физического воспитания

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

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль) Безопасность жизнедеятельности и Технология

Квалификация - бакалавр

Мичуринск – 2025

## **1. Цели освоения дисциплины (модуля)**

Целями освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» являются 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.

При освоении данной дисциплины учитываются трудовые функции следующих профессиональных стандартов:

01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 г. № 544н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 6 декабря 2013 г., регистрационный № 30550);

01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 625н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 17 декабря 2021 г., регистрационный № 66403).

## **2. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к Блоку 1 Обязательной части модуля "Здоровьесбережения и безопасности жизнедеятельности" (Б1.О.07.05).

Для освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» обучающиеся используют знания, умения, навыки, сформированные в ходе изучения дисциплин «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни», «Возрастная анатомия, физиология и гигиена».

Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт» является необходимой основой для последующего изучения дисциплины «Элективная дисциплина физическая культура и спорт», для прохождения производственных практик.

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

В результате освоения программы у обучающихся должны быть сформированы компетенции:

*универсальные:*

УК-6 – Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образование в течение всей жизни

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

Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальных компетенций	Критерии оценивания результатов обучения			
		низкий (до-пороговый, компетенция не сформирована)	пороговый	базовый	продвинутый
<b>Категория универсальных компетенций – Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)</b>					

УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	ИД-1ук-6 – Оценивает личностные ресурсы по достижению поставленных целей, управлению своим временем в процессе реализации траектории саморазвития с учетом собственных возможностей и ограничений	<b>Не может оценить личностные ресурсы по достижению поставленных целей, управлению своим временем в процессе реализации траектории саморазвития с учетом собственных возможностей и ограничений</b>	Допускает ошибки при оценке личностных ресурсов по достижению поставленных целей, управлению своим временем в процессе реализации траектории саморазвития с учетом собственных возможностей и ограничений	Достаточно успешно оценивает личностные ресурсы по достижению поставленных целей, управлению своим временем в процессе реализации траектории саморазвития с учетом собственных возможностей и ограничений	Уверенно оценивает личностные ресурсы по достижению поставленных целей, управлению своим временем в процессе реализации траектории саморазвития с учетом собственных возможностей и ограничений
	ИД-2ук-6 – Понимает важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда	<b>Не может понять важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда</b>	Допускает ошибки при объяснении собственного понимания важности планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда	Достаточно успешно объясняет собственное понимание важности планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда	Уверенно объясняет собственное понимание важности планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда
	ИД-3ук-6 – Демонстрирует владение приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами	<b>Не может демонстрировать владение приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами</b>	Допускает ошибки при демонстрации владения приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами	Достаточно успешно демонстрирует владение приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами	Уверенно демонстрирует владение приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами

			сами	ресурсами	
	ИД-4ук-6 – Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов в процессе реализации поставленных целей и задач	<b>Не может</b> критически оценивать эффективность использования времени и других ресурсов в процессе реализации поставленных целей и задач	Допускает <b>ошибки</b> при критическом оценивании эффективности использования времени и других ресурсов в процессе реализации поставленных целей и задач	Достаточно успешно осуществляет критическую оценку эффективности использования времени и других ресурсов в процессе реализации поставленных целей и задач	<b>Уверенно</b> осуществляет критическую оценку эффективности использования времени и других ресурсов в процессе реализации поставленных целей и задач
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1ук-7 – Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений для организма и личности обучающихся, основы организации физкультурно-оздоровительной деятельности	<b>Не может</b> понять оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений для организма и личности обучающихся, основы организации физкультурно-оздоровительной деятельности	Допускает <b>ошибки</b> при объяснении собственного понимания оздоровительного, образовательного и воспитательного значения физических упражнений для организма и личности обучающихся, основ организации физкультурно-оздоровительной деятельности	Достаточно успешно объясняет собственное понимание оздоровительного, образовательного и воспитательного значения физических упражнений для организма и личности обучающихся, основ организации физкультурно-оздоровительной деятельности	<b>Уверенно</b> объясняет собственное понимание оздоровительного, образовательного и воспитательного значения физических упражнений для организма и личности обучающихся, основ организации физкультурно-оздоровительной деятельности
	ИД-2ук-7 – Оценивает личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	<b>Не может</b> оценить личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	Допускает <b>ошибки</b> при оценке личного уровня сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	Достаточно успешно оценивает личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	<b>Уверенно</b> оценивает личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности
	ИД-3ук-7 – Поддерживает должный	<b>Не может</b> поддерживать должный уро-	Допускает <b>ошибки</b> при поддержании	Достаточно успешно поддерживает	<b>Уверенно</b> поддерживает должный уро-

	уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	вень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	вень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни
	<b>ИД-4ук-7</b> – Использует основы физической культуры для осознанного выбора здорово-вьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	<b>Не может</b> использовать основы физической культуры для осознанного выбора здорово-вьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	<b>Допускает ошибки</b> при использовании основ физической культуры для осознанного выбора здорово-вьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	<b>Достаточно успешно</b> использует основы физической культуры для осознанного выбора здорово-вьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	<b>Уверенно</b> использует основы физической культуры для осознанного выбора здорово-вьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

В результате изучения дисциплины (модуля) физическая культура и спорт обучающийся должен:

знатъ:

- личностные ресурсы по достижению поставленных целей, управлению своим временем в процессе реализации траектории саморазвития с учетом собственных возможностей и ограничений

- оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений для организма и личности обучающихся, основы организации физкультурно-оздоровительной деятельности

уметь:

- планировать перспективные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда

- оценивать личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности

владеть:

- приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами

- должным уровнем физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдением нормы здорового образа жизни

- основами физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

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

Разделы, темы дисциплины	Компетенции		
	УК-6	УК-7	общее количество компетенций
Раздел 1. Теоретический раздел	+	+	2
Раздел 2. Практический раздел	+	+	2
2.1. Методико-практический подраздел	+	+	2
2.2 Учебно-тренировочный подраздел	+	+	2
2.3. Контрольный подраздел	+	+	2

### **4. Структура и содержание дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы 72 акад. часа.

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

Вид занятий	Количество акад. часов	
	очная форма обучения	
	1 семестр	2 семестр
Общая трудоемкость дисциплины	36	36
Контактная работа обучающихся с преподавателем	18	18
Аудиторные занятия, в т.ч. практические занятия	18	18
Самостоятельная работа	18	18
Утренняя гигиеническая гимнастика.	6	6
Физические упражнения в течение дня.	6	6
Самостоятельные тренировочные занятия.	6	6
Контроль		
Вид итогового контроля	зачет	зачет

#### **4.2. Лекции – не предусмотрены учебным планом**

#### **4.3. Практические занятия**

№ раздела	Наименование занятия	Объем в	Формируемые компетенции
		акад. часах	
1.	Легкая атлетика:	8	УК-6, УК-7

2.	Спортивные игры	6	УК-6, УК-7
3.	Лыжная подготовка:	8	УК-6, УК-7
4.	Акробатика, гимнастика	6	УК-6, УК-7
5.	Общая физическая подготовка:	8	УК-6, УК-7

#### 4.4. Лабораторные работы – не предусмотрены учебным планом

#### 4.5. Самостоятельная работа обучающихся

Раздел дисциплины (модуля)	Вид самостоятельной работы	Объём в акад. часах
		очная форма обучения
Практический раздел	Утренняя гигиеническая гимнастика.	12
	Физические упражнения в течении дня.	12
	Самостоятельные тренировочные занятия в свободное время.	12
Итого		36

Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы по дисциплине:

1. Корепанова Е.В., Манаенкова М.П. Методические рекомендации для обучающихся по организации самостоятельной работы (рассмотрены учебно-методической комиссией Социально-педагогического института, утверждены учебно-методическим советом университета, протокол № 10 от «22» июня 2023 г.).

#### 4.6. Курсовое проектирование – не предусмотрено учебным планом

#### 4.7. Содержание разделов дисциплины (модуля)

##### Раздел 1 Теоретический раздел

###### **Базовая физическая культура обучающегося**

Физическая культура в системе профессиональной подготовки обучающихся. Физическая культура как часть общечеловеческой культуры. Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Поддержание уровня физической подготовки, обеспечивающего полноценную деятельность

###### **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 соревнованиях.

тельной 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.

##### **2. Спортивные игры (по выбору обучающегося):**

Волейбол:

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

Баскетбол:

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

Футбол:

- обучить передвижениям с мячом;
- обучить технике приема передачи (пас);
- обучить технике удара по мячу и воротам;
- обучить технике приема мяча.

Настольный теннис

- обучить (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 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 элективной дисциплины физическая культура и спорт используются инновационные образовательные технологии на основе интеграции компетентностного и личностно-ориентированного подходов с элементами традиционного теоретического, методико-практического и учебно-тренировочного обучения с использованием различных форм и средств проведения занятий.

Цифровая среда в процессе изучения дисциплины (модуля) формируется за счет применения в аудиторной и самостоятельной работе облачных технологий, нейротехнологий и искусственного интеллекта, технологий беспроводной связи.

Вид учебных занятий	Форма проведения
Практические занятия	<ul style="list-style-type: none"> <li>- методические практикумы, консультации, собеседования;</li> <li>- зачетные соревнования, контрольные тестирования, соревнования по общефизической подготовке и избранному виду спорта</li> </ul>
Самостоятельная работа	<ul style="list-style-type: none"> <li>- традиционная;</li> <li>- интерактивная: метод обучения в парах (спарринг-партнерство).</li> </ul>

### **6. Оценочные средства дисциплины (модуля)**

#### **6.1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине (модулю)**

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Оценочное средство	
			наименование	кол-во
1	Теоретический раздел	УК-6, УК-7	Собеседование Реферат Вопросы для зачета	1 48 42
2	Практический раздел	УК-6, УК-7	Контрольные нормативы	

#### **6.2. Перечень вопросов для зачета**

1. Физическая культура. Физическая культура личности – УК-6, УК-7.
2. Компоненты физической культуры – УК-6, УК-7.
3. Психофизическая подготовка – УК-6, УК-7.
4. Функциональная подготовленность - УК-6, УК-7
5. Двигательные умения и навыки - УК-6, УК-7
6. Организм человека как биологическая система, ее характерные особенности - УК-6, УК-7
7. Понятие об органе и системе органов человека - УК-6, УК-7
8. Физиологические системы организма человека - УК-6, УК-7
9. Внешняя среда, ее влияние на организм человека - УК-6, УК-7

10. Характеристика умственного и физического труда человека, их взаимосвязь - УК-6, УК-7
11. Утомление при умственной и физической деятельности. Восстановление умственной и физической работоспособности человека - УК-6, УК-7
12. Биологические ритмы человека, их влияние на жизнедеятельность - УК-6, УК-7
13. Средства физической культуры. Физиологическая классификация физических упражнений - УК-6, УК-7
14. Характеристика изменений пульса и кровяного давления при мышечной деятельности. Гравитационный шок - УК-6, УК-7
15. Понятие «здоровье», его содержание - УК-6, УК-7
16. Образ жизни и его влияние на здоровье. Составляющие здорового образа жизни. УК-6, УК-7
17. Влияние наследственности и окружающей среды на здоровье - УК-6, УК-7
18. Самооценка собственного здоровья. Ориентация на здоровый образ жизни. УК-6, УК-7
19. Режим труда и отдыха как составляющая здорового образа жизни - УК-6, УК-7
20. Гигиенические основы закаливания - УК-6, УК-7
21. Двигательная активность – важнейшее условие здорового образа жизни. Гидродинамика и гипокинезия - УК-6, УК-7
22. Объективные и субъективные факторы процесса обучения - УК-6, УК-7
23. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния в период напряженной умственной работы -, УК-6, УК-7
24. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного дня - УК-6, УК-7
25. Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), УК-6, УК-7
26. Методические принципы физического воспитания -, УК-6, УК-7
27. Методы физического воспитания - УК-6, УК-7
28. Средства физического воспитания - УК-6, УК-7
29. Общая физическая подготовка. Ее цели и задачи -, УК-6, УК-7
30. Понятие о мышечной релаксации, ее значение - УК-6, УК-7
31. Формы занятий физическими упражнениями - УК-6, УК-7
32. Структура учебно-тренировочного занятия - УК-6, УК-7
33. Характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих отдельные физические качества - УК-6, УК-7
34. Виды спорта комплексного воздействия - К-6, УК-7
35. Цели и задачи спортивной подготовки в избранном виде спорта - УК-6, УК-7
36. Диагностика и самодиагностика организма. Виды диагностики, ее цели и задачи. УК-6, УК-7
37. Врачебный контроль, его содержание и периодичность - УК-6, УК-7
38. Самоконтроль (цели, задачи, методы) - УК-6, УК-7
39. Субъективные и объективные показатели самоконтроля - УК-6, УК-7
40. Профилактика травматизма - УК-6, УК-7
41. Производственная физическая культура, ее цели и задачи -УК-6, УК-7
42. Физическая культура и спорт в свободное время -УК-6, УК-7

### **6.3. Контрольные нормативы**

Контрольные нормативы для сдачи выбираются обучающимися.

1. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ (девушки)

№№		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				

## 2. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ (юноши)

№№		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				

## 3. КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ПО ВИДАМ СПОРТА

### Контрольные тесты по лёгкой атлетике

№	Контрольные упражнения	Результат – оценки				
		5	4	3	2	1
<b>юноши</b>						
1	Бег на дистанции 3 км	12.30	12.45	13.00	13.15	13.30
2	Бег на дистанции 100 м	13.4	13.8	14.0	14.15	14.3
3	Прыжки с места	2.50	2.40	2.30	2.20	2.00
4	Прыжки с разбега	4.80	4.50	4.40	4.10	4.00
5	Толкание ядра (7 кг)	7.50	7.00	6.50	6.00	5.50
<b>девушки</b>						
1	Бег на дистанции 100 м	16.0	16.4	17.0	17.8	18.6

.							
2	Бег на дистанции 2000 м		10.45	10.55	11.25	11.45	12.00
3	Прыжки в длину с разбега		3.65	3.55	3.25	3.10	3.00
4	Прыжки с места		190	180	170	160	150
5	Метание гранаты		22	20	18	16	14

#### Контрольные тесты по волейболу

№	Контрольные упражнения	Оценка (баллы)									
		юноши					девушки				
		«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

#### Контрольные тесты по баскетболу

№	Контрольные упражнения	Оценка									
		юноши					девушки				
		Баллы									
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
.	Штрафные броски из десяти (кол-во попаданий)	7	6	5	4	3	6	5	4	3	2
.	Ведение левой, ведение правой руками с бросками в движении по кольцу, количество ошибок: - в броске, - в ведении.	0	1	2	2	2					
.	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в кругу диаметром	18	17-13	12-8	7-5	4-2	11	10	9	8	7

	30 см на высоте 1,5 м. расстояние 2,5 м, количество передач за 30 с										
.	Специальная физическая подготовка: челночный бег, сек.	25 - 25,9	25,1 26,4 26,9	26,5 - 27,9	27,0 - 32,4	32,0 - 32,9	32,5 - 33,4	33,0 - 33,9	33,5 - 33,9	34,0 - 34,9	

#### Контрольные тесты по футболу (мини-футболу)

№	Контрольные упражнения	Оценка (баллы)				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Бег 60м, сек	8,8	8,9-9,0	9,1-9,2	9,3-9,4	9,5-9,6
2	Челночный бег 4x30м, сек	17,0	17,1-18,5	18,6-20,0	20,1-20,5	20,6-21,0
3	Удары по воротам с 11м, количество попаданий	5	4	3	2	1

#### Контрольные тесты по настольному теннису

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

#### 6.4. Шкала оценочных средств

Уровни освоения компетенций	Критерии оценивания	Оценочные средства (кол-во баллов)
Продвинутый (75 -100 баллов) «зачтено»	<b>Знает</b> - полно учебный материал из разных разделов дисциплины (модуля) с раскрытием сущности и области применения физической культуры и спорта и пониманием их интегрирующей роли в процессе формирования здоровьесбережения будущих	собеседование, реферат, вопросы для зачета (6-10), контрольные нормативы (69-90)

	<p>специалистов;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы формирования базовой, спортивной, оздоровительной, профессионально-прикладной культуры личности.</li> </ul> <p><b>умеет</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- переносить предметные знания по теории и методике физического воспитания на другие предметные области в процессе профессиональной подготовки;</li> <li>- управлять своим физическим здоровьем и применять высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии;</li> <li>- применять свои навыки для организации коллективных занятий и соревнований.</li> <li>- поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность;</li> </ul> <p><b>владеет</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технологией мониторинга собственного физического развития, функционального состояния систем организма, физической и психической работоспособности;</li> <li>- методами формирования индивидуальной здоровьесберегающей жизнедеятельности.</li> </ul>	
Базовый (50 -74 балла) – «зачтено»	<p><b>знает</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные теоретические разделы дисциплины, ориентируется в понятиях.</li> </ul> <p><b>умеет</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- управлять и поддерживать свое физическое здоровье,</li> <li>- применять практические умения и навыки по физической культуре в производственной деятельности.</li> <li>- не полностью умеет поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность;</li> </ul> <p><b>владеет</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методами формирования индивидуальной здоровьесберегающей жизнедеятельности.</li> </ul>	собеседование, реферат, вопросы для зачета (5-6), контрольные нормативы (45-68)
Пороговый (35 - 49 баллов) – «зачтено»	<p><b>знает</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поверхностно теоретические разделы дисциплины,</li> </ul> <p><b>слабо умеет</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять практические умения и навыки по физической культуре в производственной деятельности.</li> <li>- поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность;</li> </ul> <p><b>владеет</b></p>	собеседование, реферат, вопросы для зачета (3-4), контрольные нормативы (32-45)

	<p>- средним уровнем готовности к развитию в сфере физической культуры.</p>	
Низкий (допороговой) (компетенция не сформирована) (менее 35 баллов) – «не зачтено»	<p><b>не знает</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- учебный материал из разных разделов дисциплины (модуля) с раскрытием сущности и области применения физической культуры и спорта и пониманием их интегрирующей роли в процессе формирования здоровьесбережения будущих специалистов;</li> <li>- основы формирования базовой, спортивной, оздоровительной, профессионально-прикладной культуры личности.</li> </ul> <p><b>не умеет</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять практические умения и навыки по физической культуре в производственной деятельности.</li> <li>- поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность;</li> </ul> <p><b>не владеет</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методами формирования индивидуальной здоровьесберегающей жизнедеятельности.</li> </ul>	<p>собеседование, реферат, вопросы для зачета (0-2), контрольные нормативы (0-32)</p>

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

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

### 7.1. Основная учебная литература

1Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07190-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515062>

2. Учебно-методические йокмплекс дисциплины «Физическая культура и спорт» для обучающихся направления подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

### 7.2. Дополнительная учебная литература

1. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение : учебное пособие для вузов / Н. Л. Литош. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 156 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12705-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518905>

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

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

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. Официальный сайт Министерства просвещения Российской Федерации (<https://edu.gov.ru/>);

8. Официальный сайт Министерства науки и высшего образования Российской Федерации (<https://minobrnauki.gov.ru/>);

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

Методические указания по дисциплине «Физическая культура и спорт» для обучающихся по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилами подготовки). – Мичуринск, 2025.

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

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

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

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

1. ООО «ЭБС ЛАНЬ» (<https://e.lanbook.ru/>) (договор на оказание услуг от 03.04.2024 № б/н (Сетевая электронная библиотека)

2. База данных электронных информационных ресурсов ФГБНУ ЦНСХБ (договор по обеспечению доступа к электронным информационным ресурсам ФГБНУ ЦНСХБ через терминал удаленного доступа (ТУД ФГБНУ ЦНСХБ) от 09.04.2024 № 04-УТ/2024)

3. Электронная библиотечная система «Национальный цифровой ресурс «Руконт»: Коллекции «Базовый массив» и «Колос-с. Сельское хозяйство» (<https://rucont.ru/>) (договор на оказание услуг по предоставлению доступа от 26.04.2024 № 1901/БП22)

4. ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» (<https://urait.ru/>) (договор на оказание услуг по предоставлению доступа к образовательной платформе ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» от 07.05.2024 № 6555)

5. Электронно-библиотечная система «Вернадский» (<https://vernadsky-lib.ru>) (договор на безвозмездное использование произведений от 26.03.2020 № 14/20/25)

6. База данных НЭБ «Национальная электронная библиотека» (<https://rusneb.ru>) (договор о подключении к НЭБ и предоставлении доступа к объектам НЭБ от 02.02.2024 № 101/НЭБ/4712-п)

7. Соглашение о сотрудничестве по оказанию библиотечно-информационных и социокультурных услуг пользователям университета из числа инвалидов по зрению, слабовидящих, инвалидов других категорий с ограниченным доступом к информации, лиц,

имеющих трудности с чтением плоскопечатного текста ТОГБУК «Тамбовская областная универсальная научная библиотека им. А.С. Пушкина» (<https://www.tambovlib.ru>) (соглашение о сотрудничестве от 16.09.2021 № 6/н)

#### **7.5.2. 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).

#### **7.5.3. 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. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов - <http://school-collection.edu.ru/catalog/>
6. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - <http://window.edu.ru/>
7. Федеральный портал «Российское образование» - <http://www.edu.ru/>
8. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов - <http://fcior.edu.ru/>
9. Государственная научная педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского РАО (ГПНБ им. К.Д. Ушинского РАО) - <http://gnpbu.ru>
10. Университетская информационная система Россия (УИС Россия) - <https://uisrussia.msu.ru/>

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

	Наименование	Разработчик ПО (правообладатель)	Доступность (лицензионное, свободно распространяемое)	Ссылка на Единый реестр российских программ для ЭВМ и БД (при наличии)	Реквизиты подтверждающего документа (при наличии)
	MicrosoftWindows, OfficeProfessional	Microsoft Corporation	Лицензионное	-	Лицензия от 04.06.2015 № 65291651 срок действия: бессрочно
	Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса	АО «Лаборатория Касперского» (Россия)	Лицензионное	<a href="https://reestr.digital.gov.ru/reestr/366574/?phrase_id=415165">https://reestr.digital.gov.ru/reestr/366574/?phrase_id=415165</a>	Сублицензионный договор с ООО «Софтекс» от 09.12.2024 № 6/н, срок действия: с 09.12.2024 по 09.12.2025
	МойОфисСтандартный -	ООО «Новые облачные	Лицензионное	<a href="https://reestr.digital.gov.ru/reestr/3016">https://reestr.digital.gov.ru/reestr/3016</a>	Контракт с ООО «Рубикон»

	Офисный пакет для работы с документами и почтой (myoffice.ru)	технологии» (Россия)		31/?phrase_id=2698 444	от 24.04.2019 № 03641000008190000 12 срок действия: бес- срочно
	Офисный пакет «P7-Офис» (десктопная версия)	АО «P7»	Лицензи- онное	https://reestr.digi tal.gov.ru/reestr/3066 68/?phrase_id=4435 041	Контракт с ООО «Софтекс» от 24.10.2023 № 03641000008230000 07 срок действия: бес- срочно
	Операционная система «Альт Образование»	ООО "Ба- зальт свободное программное обеспечение"	Лицензи- онное	https://reestr.digi tal.gov.ru/reestr/3032 62/?phrase_id=4435 015	Контракт с ООО «Софтекс» от 24.10.2023 № 03641000008230000 07 срок действия: бес- срочно
	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)	Лицензи- онное	https://reestr.digi tal.gov.ru/reestr/3033 50/?phrase_id=2698 186	Лицензионный договор с АО «Антиплагиат» от 23.05.2024 № 8151, срок действия: с 23.05.2024 по 22.05.2025
	AcrobatReader - просмотр документов PDF, DjVu	AdobeSyste ms	Свободно распространяе- мое	-	-
	FoxitReader - просмотр документов PDF, DjVu	FoxitCorpor ation	Свободно распространяе- мое	-	-

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

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

### 7.5.6. 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>

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

№	Цифровые технологии	Виды учебной работы, выполняемые с применением цифровой технологии	Формируемые компетенции
1.	Облачные технологии	практические занятия	УК-6, УК-7
2.	Нейротехнологии и искусственный интеллект	практические занятия	УК-6, УК-7
3.	Технологии беспроводной связи	практические занятия	УК-6, УК-7

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

Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
Спортивный зал (г. Мичуринск, ул. Советская, дом № 274, 10/№8)	1. Щит баскетбольный (инв. № 41013601990, 41013601991) 2. Кондиционер LG S24LHP Neo (инв. № 41013601305, 41013601306, 41013601307) 3. Водонагреватель эл. на 30л. (инв. № 21013600228)	
Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (г. Мичуринск, ул. Советская, дом 274, 10/34)	1. Комп. P4-2.66 512 mb/120 gb/3.5/dvd-r/9200 128mb/LCD17" FalconEYE 700SL/kb/mouse (инв. № 21013400237, 21013400235) 2. Комп. «P-4 2.66/512mb/120gb/3.5/9250 128mb/ LCD FalconEYE 700sl/kb/mouse» (инв. № 21013400239, 21013400240, 21013400245, 21013400244) 3. Компьютер OLDI 150KD E2160/2048/250/NF630I/LAN/DVD+RW/ Audio FDD (инв. № 41013401023, 4101340102, 41013401007, 41013401008, 41013401011, 41013401012, 41013401014, 41013401015) 4. Комп. Dual Core E5200 (инв. № 41013401126) 5. Коммутатор (инв. № 21013400049) 6. Доска классная 3 ств. (инв. № 41013601046) 7. Компьютер E2200/1024/250/DVD-RW/CR (инв. № 41013401093, 41013401094, 41013401095, 41013401092, 41013401091, 41013401089, 41013401087, 41013401088, 41013401086) Компьютерная техника подключена к сети «Интернет» и обеспечена доступом к ЭИОС университета	1. Microsoft Office 2007, Microsoft Windows Vista (лицензия от 10.07.2009 № 45685146, бессрочно). 2. Microsoft Office 2003, Microsoft Windows XP (лицензия от 09.12.2004 № 18495261, бессрочно) 3. Система Консультант Плюс (договор поставки, адаптации и сопровождения экземпляров систем Консультант Плюс от 11.03.2024 № 11921 /13900/ЭС) 4. Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ» (договор на услуги по сопровождению от 15.01.2024 № 194-01/2024)
Помещение для самостоятельной ра-	1. Шкаф канцелярский (инв. № 2101062853, 2101062852)	1. Microsoft Windows 7 (лицен-

боты (г. Мицуринск, ул. Интернациональная, д.101 - 1/210)	<p>2. Холодильник Стинол (инв. № 2101040880)      3. Принтер HP-1100 (инв. № 2101041634)      4. Принтер HP Laser Jet 1200 (инв. №1101047381)      5. Принтер Canon (инв. № 2101045032)      6. МФУ Canon i-Sensys MF 4410 (инв. № 41013400760)      7. Системный комплект: Процессор Intel Original LGA 1155 Celeron G 1610 OEM (2.6/2 Mb), монитор 20" Asus As MS202D, материнская плата Asus, вентилятор, память, жесткий диск, корпус, клавиатура, мышь (инв. № 21013400429)      8. Ноутбук Hewlett Packard Pavilion 15-e006sr (D9X28EA) (инв. №21013400617)      9. Доска классная+маркер (инв. № 1101063872)      10. Компьютер (инв. №41013401070)      11. Компьютер (инв. №41013401082)      12. Компьютер Celeron E 3300 (инв. № 2101045217, 1101047398)      13. Компьютер Dual Core (инв. № 2101045268)      14. Компьютер OLDI 310 КД (инв. № 2101045044)      15. Копировальный аппарат Kyocera Mita TASKalfa 180 (инв. № 21013400369)      Компьютерная техника подключена в сети «Интернет» и обеспечена доступом к ЭИОС университета.</p>	<p>зия от 31.12.2013 № 49413124, бессрочно).      2. Microsoft Office 2010 (лицензия от 04.06.2015 № 65291658, бессрочно).      3. Система Консультант Плюс (договор поставки, адаптации и сопровождения экземпляров систем Консультант Плюс от 11.03.2024 № 11921 /13900/ЭС)      4. Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ» (договор на услуги по сопровождению от 15.01.2024 № 194-01/2024)5. Программное обеспечение «Антиплагиат. ВУЗ» (лицензионный договор от 21.03.2018 №193, бессрочно; лицензионный договор от 10.05.2018 №193-1, бессрочно).</p>
Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования (г. Мицуринск, ул. Советская, дом № 274, 10/14)	<p>1. Стенд р. 130x140 (инв. № 41013601439, 41013601440)      2. ДП 50 рад метр рентгенометр (инв. № 41013401399)      3. Диапроектор «Лети-60м» (инв. № 41013401400)      4. Диапроектор «Диана» (инв. № 41013401402)      5. Тренаж «Максим 11-01» (инв. № 41013401408)      6. Телевизор Jvc-21 (инв. № 41013401410)      7. Кондиционер LG S12 LHM (инв. № 41013601150)      8. Велоэргометр ВЭ-05 «Ритм» (инв. № 41013401374)      9. Шкаф лабораторный (инв. №1101043255)      10. Шкаф ЛМФ-710-1 (инв. № 1101061075)      11. Шкаф ЛМФ-730-8 (инв. № 1101061069)      12. Двойной вытяжной шкаф (инв. № 1101044761)      13. Стол 2-х тумбовый (инв. № 1101044718)</p>	

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилиями подготовки), утвержденного приказом Минобрнауки России от 22 февраля 2018 г. № 125

Автор: Авторы: старшие преподаватели кафедры физического воспитания:

Прокопович Е.А.

Иванов В.В.

Рецензент: доцент кафедры социально-гуманитарных дисциплин, кандидат педагогических наук И.В. Сидорова

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания  
протокол № 8 от «07» апреля 2025 года

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии Социально-педагогического института Мичуринского ГАУ  
протокол № 8 от «8» апреля 2025 года

Программа утверждена решением учебно-методического совета университета  
протокол № 8 от «23» апреля 2025 года.

Оригинал документа хранится на кафедре безопасности жизнедеятельности и медико-биологических дисциплин.