

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

УТВЕРЖДЕНА
решением учебно-методического совета
университета
(протокол №7 от «22» апреля 2026 г.)

УТВЕРЖДАЮ
Председатель учебно-методического
совета университета
Р.А.Чмир
«22» апреля 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**«ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И
СПОРТ»**

Направление подготовки 35.03.07 Технология производства и переработки
сельскохозяйственной продукции

Направленность (профиль) Технология хранения и переработки продукции
растениеводства

Квалификация (степень) выпускника бакалавр

Мичуринск, 2026 г.

1 Цели освоения дисциплины (модуля)

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

Задачи:

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

2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Согласно учебному плану дисциплина (модуль) «Элективная дисциплина физическая культура и спорт» относится к блоку Б1. В.ДВ.13, в плане учебного процесса по направлению подготовки 35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции. Волейбол Б1. В.ДВ.13.01, Баскетбол Б1. В.ДВ.13.02, Легкая атлетика Б1. В.ДВ.13.03, Лыжная подготовка Б1. В.ДВ.13.04.

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

Федеральный государственный образовательный стандарт определяет обязательный объем часов дисциплины «Элективная дисциплина физическая культура и спорт», в том числе объем практических занятий не менее 360 часов.

Знания, умения и навыки, формируемые в процессе освоения дисциплины (модуля) «Элективная дисциплина физическая культура и спорт» взаимодействуют со знаниями, умениями и навыками, полученными в процессе изучения дисциплин (модулей): «История», «Биология человека», «Основы безопасности жизнедеятельности человека».

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

Освоение дисциплины (модуля) направлено на формирование компетенций:

УК-1.Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач.

УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде.

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

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенций	Критерии оценивания результатов обучения			
		низкий (допороговый, компетенция не сформирована)	пороговый	базовый	продвинутый
УК-1. Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач.	ИД-1 _{УК-1} – Анализирует задачу, выделяя ее базовые составляющие, осуществляет декомпозицию задачи	Не может анализировать задачу, выделяя ее базовые составляющие, не осуществляет декомпозицию задачи	Слабо анализирует задачу, выделяя ее базовые составляющие, слабо осуществляет декомпозицию задачи	Хорошо анализирует задачу, выделяя ее базовые составляющие, хорошо осуществляет декомпозицию задачи	Отлично анализирует задачу, выделяя ее базовые составляющие, отлично осуществляет декомпозицию задачи
	ИД-2 _{УК-1} – Находит и критически анализирует информацию, необходимую для решения поставленной задачи.	Не может находить и критически анализировать информацию, необходимую для решения поставленной задачи.	Не достаточно четко находит и критически анализирует информацию, необходимую для решения поставленной задачи.	Достаточно быстро находит и критически анализирует информацию, необходимую для решения поставленной задачи.	Успешно находит и критически анализирует информацию, необходимую для решения поставленной задачи.
	ИД-3 _{УК-1} – Рассматривает возможные варианты решения задачи, оценивая их достоинства и недостатки.	Не может рассмотреть возможные варианты решения задачи и оценить их достоинства и недостатки.	Слабо рассматривает возможные варианты решения задачи, чтобы оценить их достоинства и недостатки.	Достаточно быстро рассматривает возможные варианты решения задачи, четко оценивая их достоинства и недостатки.	Успешно рассматривает возможные варианты решения задачи, оценивая их достоинства и недостатки.
	ИД-4 _{УК-1} – Грамотно, логично, аргументировано формирует собственные суждения и оценки. Отличает факты от мнений,	Не может грамотно, логично, аргументировано сформировать собственные суждения и оценки. Не отличает факты от	Не достаточно грамотно, логично, аргументировано формирует собственные суждения и оценки. Слабо отличает факты от мнений, интерпретаций,	Достаточно грамотно, логично, аргументировано формирует собственные суждения и оценки. Хорошо отличает	Очень грамотно, логично, аргументировано формирует собственные суждения и оценки. Быстро отличает факты от мнений, интерпретаций,

	интерпретаций, оценок и т.д. в рассуждениях других участников деятельности	мнений, интерпретаций, оценок и т.д. в рассуждениях других участников деятельности	ций, оценок и т.д. в рассуждениях других участников деятельности	факты от мнений, интерпретаций, оценок и т.д. в рассуждениях других участников деятельности	оценок и т.д. в рассуждениях других участников деятельности
	ИД-5 _{УК-1} – Определяет и оценивает последствия возможных решений задачи.	Не может определить и оценить последствия возможных решений задачи.	Слабо определяет и оценивает последствия возможных решений задачи.	Хорошо определяет и оценивает последствия возможных решений задачи.	Успешно определяет и оценивает последствия возможных решений задачи.
УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде.	ИД-1 _{УК-3} – Понимает эффективность использования стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели, определяет свою роль в команде.	Не понимает эффективность использования стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели, не определяет свою роль в команде.	Слабо понимает эффективность использования стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели, не четко определяет свою роль в команде.	Хорошо понимает эффективность использования стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели, достаточно четко определяет свою роль в команде.	Отлично понимает эффективность использования стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели, успешно определяет свою роль в команде.
	ИД-3 _{УК-3} – Предвидит результаты (последствия) личных действий и планирует последовательность шагов для достижения заданного результата.	Не предвидит результаты (последствия) личных действий и не планирует последовательность шагов для достижения заданного результата.	Слабо предвидит результаты (последствия) личных действий и не четко планирует последовательность шагов для достижения заданного результата.	Хорошо предвидит результаты (последствия) личных действий и четко планирует последовательность шагов для достижения заданного результата.	Отлично предвидит результаты (последствия) личных действий и успешно планирует последовательность шагов для достижения заданного результата.
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной	ИД-1 _{УК-7} – Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной	Не поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и	Слабо поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и	Хорошо поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения пол-	Отлично поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и

ной и профессиональной деятельности	циальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	ноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.
	ИД-2 _{УК-7} – Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Не использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Слабо использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Хорошо использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Отлично использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

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

Знать:

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

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

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

Уметь:

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

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

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

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

5- переносить предметные знания по теории и методике физического воспитания

на другие предметные области в процессе профессиональной подготовки в вузе.

Владеть:

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

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

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

4 - способностью передавать систему формирования индивидуальной здоровьесберегающей жизнедеятельности.

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

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

4 Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 академических часа.

4.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

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

4.3 Практические занятия

№ раздела	Наименование занятия	Объем в акад. часах	Формируемые компетенции
1.	Легкая атлетика:	80	УК-1; УК-3; УК-7
2.	Спортивные игры	80	УК-1; УК-3; УК-7

3.	Лыжная подготовка:	40	УК-1; УК-3; УК-7
4.	Акробатика, гимнастика	28	УК-1; УК-3; УК-7
5.	ОФП: общая физическая подготовка:	60	УК-1; УК-3; УК-7
6.	Профессионально-прикладная физическая подготовка	40	УК-1; УК-3; УК-7

4.4 Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены

4.5 Самостоятельная работа обучающихся

Раздел дисциплины	Вид самостоятельной работы	Объем в акад. часов по формам обучения	
		очная	заочная
Раздел 1	Проработка учебного материала по дисциплине (конспектов лекций, учебников, материалов сетевых ресурсов)		66
	Подготовка к практическим занятиям, коллоквиумам, защите реферата		14
	Выполнение индивидуальных заданий		24
	Подготовка к модульному компьютерному тестированию (выполнение тренировочных тестов), сдаче зачета и экзамена		6
Раздел 2	Проработка учебного материала по дисциплине (конспектов лекций, учебников, материалов сетевых ресурсов)		66
	Подготовка к практическим занятиям, коллоквиумам, защите реферата		4
	Выполнение индивидуальных заданий		24
	Подготовка к модульному компьютерному тестированию (выполнение тренировочных тестов), сдаче зачета и экзамена		6
Раздел 3	Проработка учебного материала по дисциплине (конспектов лекций, учебников, материалов сетевых ресурсов)		66
	Подготовка к практическим занятиям, коллоквиумам, защите реферата		4
	Выполнение индивидуальных заданий		26
	Подготовка к модульному компьютерному тестированию (выполнение тренировочных тестов), сдаче зачета и экзамена		14
	Всего		320

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

1. Хабаров С.А. Методические указания для выполнения контрольной работы обучающимися заочной формы по дисциплине «Физическая культура и спорт» для направления подготовки 35.03.07 Технология производства, хранения и переработки продукции животноводства. – Мичуринск, Изд-во «Мичуринский ГАУ», 2026.
2. Хабаров С.А. Методические указания для самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» для направления подготовки 35.03.07 Технология производства, хранения и переработки продукции животноводства. – Мичуринск,

4.6 Выполнение контрольной работы обучающимися заочной формы

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

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

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

4.7 Содержание разделов дисциплины

Профессионально-прикладная физическая культура обучающихся

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

Раздел 2 Практический раздел

Методико-практический

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

Учебно-тренировочный

1. Легкая атлетика:

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

2. Спортивные игры:

1) Волейбол:

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

2) Баскетбол:

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

3) Футбол:

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

- обучить технике приема мяча.

4) настольный теннис

-обучение (совершенствование) индивидуальным техническим приемам игры, исходным положениям (стойки), способам держания ракетки, передвижениям; стратегии и тактика в индивидуальной и парной игре;

-правила участия в соревнованиях

3. Лыжная подготовка:

- обучить попеременному двухшажному ходу;

- обучить одновременному безшажному ходу;

- обучить подъему способами: «елочка», «полуелочка», «скользящим шагом»;

- обучить технике спусков на лыжах;

- прохождение дистанций на выносливость (3-5 км).

4. ОФП: общая физическая подготовка:

- упражнения с гантелями;

- упражнения на тренажерах;

- упражнения в парах;

- упражнения со скакалками;

- упражнения на гимнастической стенке.

5. Акробатика, гимнастика

- кувырки;

- стойки;

- равновесия;

6. Профессионально-прикладная физическая подготовка:

- научить способам плавания (кроль, брасс);

- уметь выполнять вводную гимнастику;

- физкультминутки;

- физкультурные паузы.

Раздел 3. Контрольный раздел

Сдача контрольных нормативов, по физической подготовки.

5 Образовательные технологии

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

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

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

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

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

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

6 Оценочные средства дисциплины (модуля)

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

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Оценочное средство	
			наименование	кол-во
2	Практический раздел	УК-1; УК-3; УК-7	Выполнение контрольных нормативов	18

6.2 Промежуточная аттестация

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

6.2.1 Контрольные нормативы

1. Контрольные нормативы оценки физической подготовленности обучающихся по курсам

(женщины)

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

	II-III курсы	5	4	3	2	1
1	Бег 100 м, с	16,6	16,4	17,0	17,8	18,6
2	Бег – 3000 м, мин	10,45	10,55	11,25	11,45	12,00
3	Лыжи 3 км, мин	18,00	18,30	19,30	20,00	21,00
4	Прыжки с места, см	190	180	168	160	150
5	Прыжки с разбега, см	365	350	325	310	300
6	Подтягивание н/п, кол-во	14	12	10	8	6
7	Поднимание туловища, кол-во	60	50	40	30	20
8	Метание гранаты, м	22	20	18	16	14
9	Теория физического воспитания по пройденному материалу	в/б, б/б, л/атлетика, лыжи, основы спортивной теории				

2. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО КУРСАМ

(мужчины)

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

3. КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ПО ВИДАМ СПОРТА

Обязательные контрольные тесты по лёгкой атлетике

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

девушки						
1.	Бег на дистанции 100 м	16.0	16.4	17.0	17.8	18.6
2.	Бег на дистанции 2000 м	10.45	10.55	11.25	11.45	12.00
3.	Прыжки в длину с разбега	3.65	3.55	3.25	3.10	3.00
4.	Прыжки с места	190	180	170	160	150
5.	Метание гранаты	22	20	18	16	14

Обязательные контрольные тесты по волейболу

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

Обязательные контрольные тесты по баскетболу

№	Контрольные упражнения	Оценка									
		Юноши					Девушки				
		Баллы									
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
		Проценты									
		100-80	80-60	60-50	50-40	40-30	100-80	80-60	60-50	50-40	40-30
1.	Штрафные броски из десяти (кол-во попаданий)	7	6	5	4	3	6	5	4	3	2
2.	Ведение левой, ведение правой руками с бросками в движении по кольцу, количество ошибок: 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, ко-	18	17-13	12-8	7-5	4-2	11	10	9	8	7

	личество передач за 30 с										
4.	Специальная физическая подготовка: челночный бег, сек.	25	25,1-25,9	26-26,4	26,5-26,9	27,0-27,9	32,0-32,4	32,5-32,9	33,0-33,4	33,5-33,9	34,0-34,9

Обязательные контрольные тесты по футболу (мини-футболу)

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

Обязательные контрольные тесты по настольному теннису

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

6.2.2 Темы рефератов

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

ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ

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

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

гнозе).

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

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

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

НА ВЫБОР

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

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

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

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

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

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

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

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

9. Виды прикладного плавания и его значение.

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

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

12. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и перио-

личность. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля.

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

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

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

16. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста.

6.3. Шкала оценочных средств

Уровни освоения компетенций	Критерии оценивания	Оценочные средства (кол-во баллов)
Продвинутый (75 -100 баллов) «зачтено»	Знает - полное знание учебного материала из разных разделов дисциплины с раскрытием сущности и области применения физической культуры обучающегося и пониманием их интегрирующей роли в процессе формирования здоровьесбережения будущих специалистов; основы формирования базовой, спортивной, оздоровительной, профессионально-прикладной. Умеет переносить предметные знания по теории и методике физического воспитания на другие предметные области в процессе профессиональной подготовки, управлять своим физическим здоровьем и применять высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии, применять свои навыки для организации коллективных занятий и соревнований. Владеет способностью к самоопределению, саморазвитию и самосовершенствованию в выборе средств и методов оздоровительных и спортивных технологий; высоким уровнем готовности к развитию в сфере физической культуры (мотивация, знания, умения, навыки и самооценка достижений)	Сдача контрольных нормативов 30-40 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.	Сдача контрольных нормативов 25-30 баллов
Пороговый (35 - 49 баллов) – «зачтено»	Знает -поверхностное знание изучаемого предмета Умеет применять практические умения и навыки по физической культуре в экстремальных ситуациях производственной деятельности Владеет средним уровнем готовности к развитию в сфере физической культуре	Сдача контрольных нормативов 20-25 баллов

Низкий (допороговый) (компетенция не сформирована) (менее 35 баллов) – «незачтено»	Знает - слабое владение терминологией, приблизительное представление о предмете. Умеет – низкое качество умений и навыков по физической культуре и не способность применять их в производственной деятельности Владеет низким уровнем готовности к развитию в сфере физической культуре	Сдача контрольных нормативов 20 и ниже баллов
---	--	---

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

7 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

7.1 Учебная литература

1. Барчуков И.С., Нестеров А.А.; под об. ред. Маликова Н.Н.; Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений, - М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 528 с.
2. Хабаров С.А. УМКД по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре», 2026.
3. Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А., Гигиена физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений.- 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2005.- 240 с.
4. Евсеев Ю.И. , Физическая культура. – изд. 5 – Ростов на Дону : Феникс, 2008 – 378, (1) с.: ил. – (Высшее образование)
5. Гик Е.Я., Гупало Е.Ю., Популярная история спорта. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 448 с.
6. Журавлик М.Л., Загрядская О.В., Казакевич М.В. и др.: под. ред. Журавина М.Л., Меньшикова М.К., Гимнастика: учебник для студентов высших учебных заведений. – изд. 4-е ; испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2006.- 448 с.
7. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А.; Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие. – изд. 2-е; перераб.; - М.: Альфа – М: ИН ФРА – М, 2009. – 336 с.
8. Туманян Г.С.; Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – изд. – 3-е, стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 336 с.

7.2 Методические указания по освоению дисциплины (модуля)

3. Хабаров С.А. Методические указания для выполнения контрольной работы обучающимися заочной формы по дисциплине «Физическая культура и спорт» для направления подготовки 35.03.07 Технология производства, хранения и переработки продукции животноводства. – Мичуринск, Изд-во «Мичуринский ГАУ», 2026.
4. Хабаров С.А. Методические указания для самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» для направления подготовки 35.03.07 Технология производства, хранения и переработки продукции животноводства. – Мичуринск, Изд-во «Мичуринский ГАУ», 2026.

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

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

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

7.3.1 Электронно-библиотечные системы и базы данных

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

7.3.2 Информационные справочные системы

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

7.3.3 Современные профессиональные базы данных

1. База данных нормативно-правовых актов информационно-образовательной программы «Росметод» (договор от 05.09.2024 № 512/2024)
2. База данных Научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU – российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования - <https://elibrary.ru/>
3. Портал открытых данных Российской Федерации - <https://data.gov.ru/>
4. Открытые данные Федеральной службы государственной статистики - <https://rosstat.gov.ru/opendata>
5. Профессиональная база данных. Каталог ГОСТов <http://gostbase.ru/>.
6. Профессиональная база данных. ФГБУ Федеральный институт промышленной собственности http://www1.fips.ru/wps/portal/IPS_Ru.
7. Профессиональная база данных. Электронный фонд правовой и нормативно-технической документации <http://docs.cntd.ru/>.

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

№	Наименование	Разработчик ПО (правообладатель)	Доступность (лицензионное, свободно распространяемое)	Ссылка на Единый реестр российских программ для ЭВМ и БД (при наличии)	Реквизиты подтверждающего документа (при наличии)
1	Microsoft Windows, Office Professional	Microsoft Corporation	Лицензионное	-	Лицензия от 04.06.2015 № 65291651 срок действия: бессрочно
2	Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса	АО «Лаборатория Касперского» (Россия)	Лицензионное	https://reestr.digital.gov.ru/reestr/366574/?sphrase_id=415165	Сублицензионный договор с ООО «Софттекс» от 09.12.2024 № 6/н, срок действия: с 09.12.2024 по 09.12.2025
3	МойОфис Стандартный - Офисный пакет для работы с документами и почтой (myoffice.ru)	ООО «Новые облачные технологии» (Россия)	Лицензионное	https://reestr.digital.gov.ru/reestr/301631/?sphrase_id=2698444	Контракт с ООО «Рубикон» от 24.04.2019 № 0364100000819000012 срок действия: бессрочно
4	Офисный пакет «Р7-Офис» (десктопная версия)	АО «Р7»	Лицензионное	https://reestr.digital.gov.ru/reestr/306668/?sphrase_id=4435041	Контракт с ООО «Софттекс» от 24.10.2023 № 0364100000823000007 срок действия: бессрочно
5	Операционная система «Альт Образование»	ООО "Базальт свободное программное обеспечение"	Лицензионное	https://reestr.digital.gov.ru/reestr/303262/?sphrase_id=4435015	Контракт с ООО «Софттекс» от 24.10.2023 № 0364100000823000007

					срок действия: бес- срочно
6	Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат ВУЗ» (https://docs.antiplagiatus.ru)	АО «Антиплагиат» (Россия)	Лицензионное	https://reestr.digital.gov.ru/reestr/303350/?sphrase_id=2698186	Лицензионный договор с АО «Антиплагиат» от 23.05.2024 № 8151, срок действия: с 23.05.2024 по 22.05.2025
7	Acrobat Reader - просмотр документов PDF, DjVU	Adobe Systems	Свободно распространяемое	-	-
8	Foxit Reader - просмотр документов PDF, DjVU	Foxit Corporation	Свободно распространяемое	-	-

7.3.5 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

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

7.3.6 Цифровые инструменты, применяемые в образовательном процессе

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

7.3.7 Цифровые технологии, применяемые при изучении дисциплины

№	Цифровые технологии	Виды учебной работы, выполняемые с применением цифровой технологии	Формируемые компетенции	ИДК
1.	Облачные технологии	Лекции Самостоятельная работа	УК-3	ИД-1УК-3

2.	Большие данные	Лекции Самостоятельная работа	УК-3	ИД-1ук-3
3.	Технологии беспроводной связи	Лекции Самостоятельная работа	УК-3	ИД-1ук-3

8 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Спортивный зал № 1 (384 м²)

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

Спортивный зал № 2 (324 м²)

- тренажеры
- гимнастические стенки
- стенка здоровья
- гимнастические скамейки
- баскетбольные щиты
- турники
- бревно гимнастическое
- качели гимнастические
- гири,
- маты

- гантели

- штанга народная

- теннисные столы

- сетка для бадминтона

Спортивный зал № 3 (360 м²)

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

- перекладины для подтягивания

- стартовые колодки

Спортивный зал № 5 (560 м²)

- гимнастические скамейки
- гимнастические стенки
- маты гимнастические
- волейбольная сетка
- баскетбольные кольца
- перекладины для подтягивания

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

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

старший преподаватель кафедры физической культуры Захарова С.В.

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

Программа рассмотрена на заседании кафедры протокол № 8 от «5» апреля 2022 г.
Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии социально-педагогического института Мичуринского ГАУ протокол № 8 от «11» апреля 2022г.
Программа утверждена решением Учебно-методического совета университета протокол № 8 от «21» апреля 2022 г.

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.
Программа рассмотрена на заседании кафедры физической культуры, протокол № 10 от 05июня 2023 г
Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии Социально-педагогического института Мичуринского ГАУ, протокол № 10 от 13июня 2023 г.
Программа утверждена Решением Учебно-методического совета университета, протокол № 10 от 22 июня 2023 г.

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.
Программа рассмотрена на заседании кафедры физической культуры, протокол № 09 от 06 мая 2024 г
Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии Социально-педагогического института Мичуринского ГАУ, протокол № 09 от 13 мая 2024 г.
Программа утверждена Решением Учебно-методического совета университета, протокол № 09 от 23 мая 2024 г.

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.
Программа рассмотрена на заседании кафедры физической культуры, протокол № 8 от 7 апреля 2025 г.
Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии института фундаментальных и прикладных агротехнологий им. И.В. Мичурина, протокол № 8 от 21 апреля 2025 г.
Программа утверждена Решением Учебно-методического совета университета, протокол № 8 от 7 апреля 2025 г.

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.
Программа рассмотрена на заседании кафедры физической культуры, протокол № 8 от

7 апреля 2026 г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии института фундаментальных и прикладных агrobiотехнологий им. И.В. Мичурина, протокол № 8 от 20 апреля 2026 г.

Программа утверждена Решением Учебно-методического совета университета, протокол № 7 от 22 апреля 2026 г.

Оригинал документа хранится на кафедре технологии производства, хранения и переработки продукции растениеводства