

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 ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)

Физическая культура и спорт

Направление подготовки 38.03.06 Торговое дело

Направленность (профиль) Коммерческая деятельность в АПК

Квалификация бакалавр

1. Цели освоения дисциплины (модуля)

- Целями освоения дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» являются:
- формирование физической культуры обучающегося, способностей методически обоснованно и целенаправленно использовать разнообразные средства, методы и организационные формы физической культуры и спорта, позволяющие обучающемуся сформировать индивидуальную здоровьесберегающую жизнедеятельность, необходимую для профессионально-личностного становления;
 - осознание обучающимися понимания социальной роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
 - знание научно-биологических и практических основ физической культуры и спорта и здорового образа жизни;
 - формирование мотивационно-целостного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый стиль жизни, физического самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
 - овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
 - обеспечение физической культуры и спорта, определяющей психофизическую готовность обучающегося к будущей профессии;
 - приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

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

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

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

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

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

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

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

Знать:

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

регулярного выполнения социальных и профессиональных обязанностей.

Уметь:

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

Владеть:

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

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

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

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы 72 академических часа.

4.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

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

4.2. Лекции не предусмотрены

4.3. Практические занятия

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

4.4. Лабораторные работы

не предусмотрены

4.5. Самостоятельная работа обучающегося

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

ИТОГО		36	46
-------	--	----	----

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

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

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

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

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

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

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

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

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

4.6. Содержание разделов дисциплины

Раздел 1 Теоретический раздел

Физическая культура в системе профессиональной подготовки обучающихся.

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

Оздоровительная физическая культура обучающегося

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

Спортивная культура обучающегося

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

Спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная деятельность в вузе

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

Рекреационная физическая культура обучающегося

Рекреационная физическая культура: сущность и структура. Цель, задачи рекреационной физической культуры в вузе. Самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Раздел 2 Практический раздел

Методико-практический

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

Учебно-тренировочный

1. Легкая атлетика:

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

2. Спортивные игры :

Волейбол:

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

Баскетбол:

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

3. Лыжная подготовка:

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

4. Общая физическая подготовка (ОФП):

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

5. Акробатика, гимнастика

- кувырки;
- стойки;
- равновесия;

Раздел 3. Контрольный раздел

Сдача контрольных нормативов по физической подготовке.

5. Образовательные технологии

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

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

6. Оценочные средства дисциплины (модуля)

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

6.1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине физическая культура и спорт

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Оценочное средство	
			Наименование	Кол-во
1	Теоретический раздел	УК-7	Варианты для контрольной работы	20
2	Практический раздел	УК-7	Сдача контрольных нормативов	
3	Контрольный раздел	УК-7	Вопросы для зачёта	30

6.2. Перечень вопросов для зачета

1. Физическая культура. Физическая культура личности - УК-7

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

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

Таблица № 1
(женщины)

№№	I курс	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 100 м, с	16,5	16,8	17,2	18,0	18,8
2	Бег – 2000 м, мин	11,0	11,15	11,35	11,55	12,10
3	Лыжи 3 км, мин	19,0	19,20	19,50	20,10	21,00
4	Прыжки с места, см	175	170	160	150	140
5	Прыжки с разбега, см	350	340	320	300	280
6	Поднимание туловища, кол-во	50	40	30	20	10
7	Сгибание и разгибание рук в	12	10	8	6	4

	упоре, кол-во					
8	Метание гранаты, м	20	18	16	14	12
9	Теория физического воспитания по пройденному материалу	в/б, б/б, л/атлетика, лыжи, основы спортивной теории				

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ (ОФП)

Таблица № 2
(мужчины)

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

1. КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ПО ВИДАМ СПОРТА

Обязательные контрольные тесты по лёгкой атлетике

Таблица № 3

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

Обязательные контрольные тесты по волейболу

Таблица № 4

№	Контрольные упражнения	Оценка в баллах	
		мужчины	женщины

		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Передача мяча сверху 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

Таблица № 5

		мужчины					женщины				
		Оценка в баллах									
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1.	Штрафные броски из десяти (кол-во попаданий)	7	6	5	4	3	6	5	4	3	2
2.	Ведение левой, ведение правой руками с бросками в движении по кольцу, количество ошибок: в броске в ведении	0 0	1 0	2 0	2 1	2 2					
3.	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в кругу диаметром 30 см на высоте 1,5 м. расстояние 2,5 м, количество передач за 30 с	18	17-13	12-8	7-5	4-2	11	10	9	8	7

4.	Специальная физическая подготовка: 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
----	--	----	-----------	---------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------

6.4. Шкала оценочных средств

Уровни освоения компетенций	Критерии оценивания	Оценочные средства (кол-во баллов)
Продвинутый (75 -100 баллов) «зачтено»	Знает - отлично понимает значение физической культуры и оздоровительных мероприятий для поддержания оптимального уровня работоспособности Умеет - отлично использует методы и средства физической культуры и постоянно соблюдает нормы здорового образа жизни для полноценного, активного и регулярного выполнения социальных и профессиональных обязанностей Владеет - правильно выбирает здоровьесберегающими технологиями с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности, на постоянной основе имеет положительный стимулированный опыт их применения	Посещение занятий (15-20) баллов Сдача контрольных нормативов или реферат (25-30) баллов Вопросы к зачету (35-50) баллов
Базовый (50 -74 балла) – «зачтено»	Знает - основные теоретические разделы дисциплины, ориентируется в понятиях по изучаемому предмету Умеет - управлять и поддерживать свое физическое здоровье, применять практические умения и навыки по физической культуре в экстремальных ситуациях производственной деятельности. Владеет - способностью к самоопределению в выборе методов спортивных технологий, поддержанием собственного физического развития.	Посещение занятий (10-14) баллов Сдача контрольных нормативов или реферат (15-25) баллов Вопросы к зачету (25-35) баллов
Пороговый (35 - 49 баллов) – «зачтено»	Знает - хорошо понимает значение физической культуры и оздоровительных мероприятий для поддержания оптимального уровня работоспособности Умеет - хорошо использует методы и средства физической культуры и периодически соблюдает нормы здорового образа жизни для полноценного, активного и	Посещение занятий (5-10) баллов Сдача контрольных нормативов или реферат (10-15) баллов Вопросы к зачету (20-24) баллов

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

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

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

7.1 Учебная литература

1. Захарова С.В., Мироненко В.И. Учебно-методический комплекс дисциплины «Физическая культура и спорт» для направления подготовки 38.03.01 Экономика. – Мичуринск, 2018.

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

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

7.2 Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

1. Портал Министерства спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/activities/federalprograms/>
2. Портал Департамента физической культуры и спорта г. Москвы www.mosport.ru

3. Портал здорового образа жизни <http://www.rusmedserver.ru/>
4. Клуб любителей плавания [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа : <http://swimming.hut.ru>.
5. Национальная информационная система «Спортивная Россия» [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа : <http://infosport.ru/xml/t/default.xml>.
6. Спортивная жизнь России [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа : <http://sportliferus.narod.ru>.

7.3. Методические указания по освоению дисциплины (модуля)

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

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

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

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

7.4.1 Электронно-библиотечная системы и базы данных

1. ООО «ЭБС ЛАНЬ» (<https://e.lanbook.com/>) (договор на оказание услуг от 01.09.2025 № 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 01.12.2025 № 04-УТ/2025).
3. ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» (<https://urait.ru/>) (договор на оказание услуг по предоставлению доступа к образовательной платформе ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» от 01.09.2025 № 7326).
4. Электронно-библиотечная система «Вернадский» (<https://vernadsky-lib.ru>) (договор на безвозмездное использование произведений от 26.03.2020 № 14/20/25).
5. База данных НЭБ «Национальная электронная библиотека» (<https://rusneb.ru/>) (договор о подключении к НЭБ и предоставлении доступа к объектам НЭБ от 02.09.2024 № 101/НЭБ/4712-п).
6. Договор о сотрудничестве по оказанию библиотечно-информационных и социокультурных услуг пользователям университета из числа инвалидов по зрению, слабовидящих, инвалидов других категорий с ограниченным доступом к информации, лиц, имеющих трудности с чтением плоскочечатного текста ТОГБУК «Тамбовская

областная универсальная научная библиотека им. А.С. Пушкина» Филиал «Специальная библиотека для слепых им. Н.А. Островского» (<https://www.tambovlib.ru>) (договор о сотрудничестве от 10.10.2024 № 0001).

7.4.2. Информационные справочные системы

1. Справочная правовая система КонсультантПлюс (договор поставки, адаптации и сопровождения экземпляров систем КонсультантПлюс от 24.02.2026 № 12760/13900/ЭС).

2. Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ» (договор на услуги по сопровождению от 11.02.2026 № 194-01/2026).

7.4.3. Современные профессиональные базы данных

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

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

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

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

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

	Наименование	Разработчик ПО (правообладатель)	Доступность (лицензионное, свободно распространяемое)	Ссылка на Единый реестр российских программ для ЭВМ и БД (при наличии)	Реквизиты подтверждающего документа (при наличии)
	Microsoft Windows, Office Professional	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	https://reestr.digital.gov.ru/reestr/366574/?sphrase_id=415165	Сублицензионный договор с ООО «Софттекс» от 17.12.2025 № б/н, срок действия: с 18.12.2025 по 17.12.2026
	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
	Офисный пакет «Р7-Офис» (desktopная 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
	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: бессрочно
	Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат ВУЗ» (https://docs.antiplagiat.ru)	АО «Антиплагиат» (Россия)	Лицензионное	https://reestr.digital.gov.ru/reestr/303350/?sphrase_id=2698186	Лицензионный договор с АО «Антиплагиат» от 16.05.2025 № 10567, срок действия: с 16.06.2025 по 15.06.2026
	Acrobat Reader - просмотр документов PDF, DjVU	Adobe Systems	Свободно распространяемое	-	-
	Foxit Reader - просмотр документов PDF, DjVU	Foxit Corporation	Свободно распространяемое	-	-

7.4.5. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. CDTOwiki: база знаний по цифровой трансформации <https://cdto.wiki/>

7.4.6. Цифровые инструменты, применяемые в образовательном процессе

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

7.4.7. Цифровые технологии, применяемые при изучении дисциплины

	Цифровые технологии	Виды учебной работы, выполняемые с применением цифровой технологии	Формируемые компетенции УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
--	---------------------	--	--

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

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

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

	Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего	1. Ноутбук (инв.№1101047129). 2. Проектор Acer X113N (инв. №21013400641). 3. Экран на штативе Lumien Eco View с возможностью настенного крепления инв. №21013400642).	1.Лицензия от 31.12.2013 № 49413124: Microsoft Windows XP, 7, Microsoft Office 2003, 2010. 2.Психологическое тестирование личности (теория и практика)- (накладная от 25.12.2003 № 01872). 3.Компьютерная программа
--	---	---	---

	контроля и промежуточной аттестации (ул. Интернациональная, д. 101 – 2/50)	4. Макеты. 5. Наглядные учебные пособия. 6. Комплект криминалиста (ин. №.....). 7. Интерактивный лазерный тир (ин. №.....). 8. Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий. Компьютерная техника подключена к сети «Интернет» и обеспечена доступом к ЭИОС университета.	к психологическому тесту СМИЛ (накладная от 25.12.2003 № 01872). 4.Компьютерная программа к психологическому тесту ИТО (Типология)- (накладная от 25.12.2003 № 01872). 5.Компьютерная программа к психологическому тесту Айзенка – Горбова (накладная от 25.12.2003 № 01872). 6.Компьютерная программа к психологическому тесту Шмишека (накладная от 25.12.2003 № 01872). 7. Цветовой тест Люшера. Кабинетный вариант (Договор №75 от 11.03.2016 г.). 8. Факторный личностный опросник Кеттелла (взрослый). Кабинетный вариант (Договор №75 от 11.03.2016 г.). 9. Фрустрационный тест Розенцвейга (взрослый). Кабинетный вариант (Договор №75 от 11.03.2016 г.). 10. Тест структуры интеллекта Р. Амтхауэра. Кабинетный вариант (Договор №75 от 11.03.2016 г.). 11. Тест Дж. Гилфорда и М.Салливен. Диагностика интеллектуальных и творческих способностей. Кабинетный вариант (Договор №75 от 11.03.2016 г.).
	Помещение для самостоятельной работы (компьютерный класс) (ул. Интернациональная, д. 101 – 1/115)	1.Компьютер Celeron E3500, мат. плата ASUS, опер. память 2048 Mb. 2. Монитор 19"АОС (инв. №2101045275, 2101045276, 2101045277, 2101045278,	1.Лицензия от 31.12.2006 № 18495261: Microsoft Windows XP Professional Russian, Windows Office Professional 2003 Win 32 Russian. 2.Профессиональная база данных: Альянс развития финансовых коммуникаций

		2101045279, 2101045280, 2101045281, 2101045274). Компьютерная техника подключена к сети «Интернет» и обеспечена доступом в ЭИОС университета.	и отношений с инвесторами. Режим доступа: http://www.arfi.ru 3. Профессиональная база данных: Гильдия финансистов. – Режим доступа: http://www.guildfin.org 4. Профессиональная база данных: Российский союз промышленников и предпринимателей. – Режим доступа: http://pcp.pф
--	--	---	--

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

Авторы: старшие преподаватели кафедры физического воспитания:

_____ Шевякова С.А.

_____ Захарова С.В.

_____ МIRONENKO В.И.

_____ ХАБАРОВ С.А.

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

Кириллова С.С.

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

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

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

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

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

Рабочая программа утверждена Решением Учебно-методического совета университета,

протокол № 8 от «21» апреля 2022 г

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

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

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

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

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

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

Рабочая программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО. Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания, протокол №8 от «7 апреля» 2025 г.

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

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

Рабочая программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО. Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания, протокол Протокол № 8 от «07» апреля 2026 года.

Рабочая программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии института экономики и управления Мичуринского ГАУ, протокол № 8 от 20 апреля 2026 года г.

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

Оригинал документа хранится на кафедре экономики и коммерции