

1. Цели освоения дисциплины (модуля)

Целями освоения дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» являются формирование физической культуры личности обучающихся, освоение основ содержания физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивно-рекреационной направленностью.

При освоении данной дисциплины учитываются трудовые функции профессионального стандарта:

04.005 «Экскурсовод (гид)», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 10 июня 2021 г. N 394н "Об утверждении профессионального стандарта «Экскурсовод (гид)».

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина (модуль) «Физическая культура и спорт» входит в состав модуля "Здоровье и безопасность жизнедеятельности. Физическая культура и спорт относится к базовым дисциплинам (Б.1.О.05.02).

Физическая культура как составная часть общей культуры и профессиональной подготовки в высших учебных заведениях является учебной дисциплиной и важнейшим компонентом личностного развития. Это определяется основами законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте.

Физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарное образование и проявляется через гармонизацию духовных и физических способностей, формирование здоровья, физического и психического благополучия, физического совершенства в течение всего периода обучения в высших учебных заведениях. Образовательные и воспитательные функции физической культуры наиболее полно реализуются в целенаправленном физическом воспитании.

Физическое воспитание в вузе проводится на протяжении всего периода обучения обучающиеся и осуществляется в многообразных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания обучающихся.

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

Освоение дисциплины (модуля) направлено на формирование:
универсальных компетенций

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

общепрофессиональных компетенций

ОПК-7 Способен обеспечивать безопасность обслуживания потребителей и соблюдение требований заинтересованных сторон на основании выполнения норм и правил охраны труда и техники безопасности

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Критерии оценивания результатов обучения			
		низкий (допороговый, компетенция не сформирована)	пороговый	базовый	продвинутый
Категория универсальных компетенций – Самоорганизация и саморазвитие (в том					

числе здоровьесбережение)					
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 _{УК-7} Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	Не может выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	Допускает ошибки при выборе здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	Хорошо выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	Уверенно выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности
	ИД-2 _{УК-7} Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Не может планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Допускает ошибки При планировании своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Хорошо планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Уверенно планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
	ИД-3 _{УК-7} Соблюдает и пропагандирует нормы здорового	Не может соблюдать и пропагандировать нормы здорового	Допускает ошибки при соблюдении норм здорового	Хорошо соблюдает и пропагандирует нормы здорового	Уверенно соблюдает и пропагандирует нормы здорового

	образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности
Категория общепрофессиональных компетенций – Безопасность обслуживания					
ОПК-7. Способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации и образовательных программ	ИД-1 _{ОПК-7} – Определяет состав участников образовательных отношений, их права и обязанности в рамках реализации образовательных программ	Не может определять состав участников образовательных отношений, их права и обязанности в рамках реализации образовательных программ	Допускает ошибки при определении и состава участников образовательных отношений, их прав и обязанностей в рамках реализации образовательных программ	Достаточно успешно определяет состав участников образовательных отношений, их права и обязанности в рамках реализации образовательных программ	Уверенно определяет состав участников образовательных отношений, их права и обязанности в рамках реализации образовательных программ
	ИД-2 _{ОПК-7} – Проводит отбор и применяет целесообразные формы, методы, технологии взаимодействия и сотрудничества участников образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ	Не может проводить отбор и применять целесообразные формы, методы, технологии взаимодействия и сотрудничества участников образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ	Допускает ошибки при проведении и отбора и применении целесообразных форм, методов, технологий взаимодействия и сотрудничества участников образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ	Достаточно успешно проводит отбор и применяет целесообразные формы, методы, технологии взаимодействия и сотрудничества участников образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ	Уверенно проводит отбор и применяет целесообразные формы, методы, технологии взаимодействия и сотрудничества участников образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ

	ИД-Зопк-7 – Планирует и организует взаимодействие основных участников образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ	Не может планировать и организовывать взаимодействие основных участников образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ	программ Допускает ошибки при планировании и организации взаимодействия основных участников образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ	Достаточно успешно планирует и организует взаимодействие основных участников образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ	Уверенно планирует и организует взаимодействие основных участников образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ
--	--	---	---	---	---

В результате изучения элективной дисциплины физическая культура и спорт обучающийся должен:

знать:

- здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности
- планирование свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
- нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности
- отбор и применяет целесообразные формы, методы, технологии взаимодействия и сотрудничества участников образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ
- взаимодействие основных участников образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ

уметь:

- здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности
- планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
- применять нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности
- применять целесообразные формы, методы, технологии взаимодействия и сотрудничества участников образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ
- взаимодействовать с основными участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ

владеть:

- здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности
- планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
- соблюдать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности
- отбирать и применять целесообразные формы, методы, технологии взаимодействия и сотрудничества участников образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ
- взаимодействовать основными участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ.

3.1. Матрица соотнесения тем/разделов учебной дисциплины и формируемых в них универсальных компетенций

Разделы, темы дисциплины	УК-7	ОПК-7	Общее количество компетенций
Раздел 1 Легкая атлетика			
Тема 1 Техника кроссового бега. Определение физической подготовленности (тесты)	х	х	2
Тема 2 Техника равномерного бега. Определение физической подготовленности (тесты).	х	х	2
Тема 3 Техника спринтерского бега	х	х	2
Тема 4 Техника прыжка в высоту с разбега способом перешагивание	х	х	2
Раздел 2 Баскетбол (спортивные игры)			
Тема 1 Техника стоек и остановок	х	х	2
Тема 2 Техника передач мяча	х	х	2
Тема 3 Ловля мяча и передачи на месте и в движении	х	х	2
Тема 4 Ведение мяча на месте, шагом и бегом.	х	х	2
Раздел 3 Гимнастика			
Тема 1 Акробатические элементы	х	х	2
Тема 2 Опорные прыжки	х	х	2
Тема 3 Лазание по канату в три приема	х	х	2

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

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

4.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид занятий	Количество акад. часов
-------------	------------------------

	по заочной форме обучения	
	Всего	1 курс 2 сессия
Общая трудоемкость дисциплины	72	72
Контактная работа обучающихся с преподавателем	8	8
Аудиторные занятия, из них	8	8
практические	8	8
Самостоятельная работа. в т.ч.	60	60
подготовка к практическим занятиям	30	30
выполнение индивидуальных заданий	30	30
Контроль	4	4
Вид итогового контроля	зачет	зачет

4.2. Лекции - учебным планом не предусмотрены.

4.3. Лабораторные работы - учебным планом не предусмотрены.

4.4. Практические занятия.

№	Наименование занятия	Объем в акад. часах	Формируемые компетенции
		заочная форма обучения	
1.	Легкая атлетика	4	УК-7, ОПК-7
2.	Баскетбол (спортивные игры)	2	УК-7, ОПК-7
3.	Гимнастика	2	УК-7, ОПК-7
итого		8	

4.5. Самостоятельная работа обучающихся

Раздел дисциплины	Вид самостоятельной работы	Объем акад. часов
Раздел 1 Легкая атлетика	подготовка к практическим занятиям	10
	выполнение индивидуальных заданий	10
Раздел 2 Баскетбол (спортивные игры)	подготовка к практическим занятиям	10
	выполнение индивидуальных заданий	10
Раздел 3. Гимнастика	подготовка к практическим занятиям	10
	выполнение индивидуальных заданий	10
Итого		60

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

Прокопович Е.С. и др. Учебно-методический комплекс дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» по направлению подготовки 43.03.02 Туризм направленность (профиль)Технология и организация экскурсионных услуг (агротуризм). – Мичуринский ГАУ, 2026.

4.6. Курсовое проектирование - учебным планом не предусмотрено

4.7. Содержание разделов дисциплины

Раздел 1 Легкая атлетика

Тема 1 Техника кроссового бега. Определение физической подготовленности (тесты)

Занятие № 1.

Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. Специальные упражнения бегуна. Бег по пересеченной местности. Тест (прыжок в длину с места, челночный бег 3*10, наклон туловище вперед из положение сидя, подтягивание на высокой перекладине (ю), сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д), бросок набивного мяча из положение сидя)

Тема 2 Техника равномерного бега. Определение физической подготовленности (тесты).

Занятие № 1а

Тема: Повышение скорости бега и специальной выносливости

Цель: Достижение наивысшей работоспособности к моменту сдачи контрольного теста

Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для формирования осанки. Специальные упражнения бегуна. Повторный и переменный бег на отрезках от 200 до 500м, длительный равномерный бег, контрольный бег.

Тема 3 Техника спринтерского бега

Занятие № 2

Цель: обучить положению низкого старта и стартового разгона.

Инвентарь: флажки, секундомер, колодки.

Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для формирования осанки. Специальные упражнения бегуна. Старт и стартовый разгон с постепенным увеличением скорости и расстояния бега.

Тема 4 Техника прыжка в высоту с разбега способом перешагивание

Занятие № 2а

Цель: обучить технике отталкивания.

Инвентарь: стойка для прыжков, планка, гимнастические маты.

Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для формирования осанки. Специальные прыжковые и подводящие упражнения.

Занятие № 3.

Цель: обучить разбегу в сочетании с отталкиванием.

Инвентарь: стойка для прыжков, планка, гимнастические маты.

Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения гимнастической скамейке. Упражнения для формирования осанки. Специальные прыжковые и подводящие упражнения. Развитие силы.

Занятие № 4.

Цель: обучить технике перехода через планку и приземлению.

Инвентарь: стойка для прыжков, планка, гимнастические маты, гимнастические палки.

Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для формирования осанки. Специальные прыжковые и подводящие упражнения. Эстафеты с прыжками.

Раздел 2 Спортивные игры (баскетбол)

Тема 1 Техника стоек и остановок

Занятие № 1.

Цель: овладение техникой передвижений, остановок, стоек.

Инвентарь: баскетбольные и набивные мячи по количеству занимающихся.

Теория. Техника и тактика баскетбола. Практика О.Р.У, Индивидуальная техника в защите: а) выбор места, основная стойка; б) опека игрока без мяча. Индивидуальная игра в нападении: а) работа ног, рывки, остановки, повороты. Эстафеты.

Тема 2 Техника передач мяча

Занятие № 1а.

Цель: освоение техники ловли и передачи мяча.

Инвентарь: баскетбольные и набивные мячи по количеству занимающихся.

Правила соревнований. О.Р.У. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Учебная игра.

Тема 3 Ловля мяча и передачи на месте и в движении

Занятие № 2.

Цель: освоение техники ловли и передачи мяча.

Инвентарь: баскетбольные и набивные мячи по количеству занимающихся.

Правила соревнований. О.Р.У. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Учебная игра.

Тема 4 Ведение мяча на месте, шагом и бегом.

Занятие № 2а.

Цель: комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Инвентарь: баскетбольные и набивные мячи по количеству занимающихся.

Правила соревнований. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения ведущей и не ведущей рукой. Учебная игра.

Раздел 3 Гимнастика

Тема 1 Акробатические элементы

Занятие № 1

Цель: техника выполнения акробатических упражнений.

Инвентарь: гимнастические маты

Гимнастика в системе физического воспитания и её классификация. Правила организации и проведение соревнований по гимнастике.

Строевые упражнения. Ходьба, бег. О.Р.У. без предметов, упражнения на осанку и внимание.

Вольные упражнения с элементами акробатики. Упражнения на равновесие. Акробатика: упражнения в группировке, перекаты, кувырки. Упражнения на 32 счета.

Тема 2 Опорные прыжки

Занятие № 2.

Цель: техника опорного прыжка.

Инвентарь: гимнастические маты, гимнастический мостик, гимнастический козел.

Строевые упражнения. Ходьба, бег, прыжки и их разновидности. О.Р.У. без предметов, упражнения на осанку и внимание.

Упражнения на равновесие. Опорный прыжок. Прыжки в длину с места. Подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Подъём и опускание туловища из положения лёжа на спине.

Тема 3 Лазание по канату в три приема

Занятие № 2а.

Цель: техника лазания по канату в три приема.

Инвентарь: гимнастические маты, гимнастическая стенка, канат.

Строевые упражнения. Ходьба, бег, прыжки и их разновидности. О.Р.У. без предметов, упражнения на осанку и внимание. Захват каната. Упражнения на гимнастической стенке. Лазание по канату.

5. Образовательные технологии

Базовым результатом образования в области физической культуры является освоение обучающимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций), которые выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности.

6. Оценочные средства дисциплины (модуля)

6.1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине (модуля)

«Физическая культура и спорт»

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Оценочное средство	
			наименование	кол-во
1	Лёгкая атлетика	УК-7, ОПК-7	Тест:(прыжок в длину с места, челночный бег 3*10, наклон туловище вперед из положения сидя, подтягивание на высокой перекладине (ю), сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д), бросок набивного мяча из положение сидя) бег 500-1000м, 100м, 2000-3000м, прыжок в высоту с разбега, прыжок в дину с разбега, метание гранаты, толкание	16

			ядра, техника выполнения спец.беговых упражнений.	
2	Баскетбол (спортивные игры)	УК-7, ОПК-7	Бросок мяча в корзину с боку, штрафной бросок (кол-во попаданий). Ведение мяча, два шага бросок в корзину на технику выполнения	8
3	Гимнастика	УК-7, ОПК-7	Вольные упражнения на 32 счёта, лазание по канату, опорный прыжок через гимнастического козла, комплекс акробатических элементов	8

6.2. Перечень вопросов для зачета

1. Биологические ритмы человека, их влияние на жизнедеятельность -ОК-8
2. Виды диагностики, ее цели и задачи УК-7, ОПК-7.
3. Виды спорта комплексного воздействия УК-7, ОПК-7
4. Влияние наследственности и окружающей среды на здоровье УК-7, ОПК-7.
5. Внешняя среда, ее влияние на организм человека УК-7, ОПК-7.
6. Врачебный контроль, его содержание и периодичность УК-7, ОПК-7.
7. Гигиенические основы закаливания УК-7, ОПК-7.
8. Двигательная активность – важнейшее условие здорового образа жизни. Гиподинамия и гипокинезия УК-7, ОПК-7.
9. Двигательные умения и навыки УК-7, ОПК-7
10. Диагностика и самодиагностика организма. УК-7, ОПК-7.
11. Методические принципы физического воспитания УК-7, ОПК-7
12. Методы физического воспитания УК-7, ОПК-7
13. Образ жизни и его влияние на здоровье. Составляющие ЗОЖ УК-7, ОПК-7.
14. Объективные и субъективные факторы процесса обучения УК-7, ОПК-7.
15. Организм человека как биологическая система, ее характерные особенности УК-7, ОПК-7.
16. Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). УК-7, ОПК-7
17. Понятие «здоровье», его содержание УК-7, ОПК-7.
18. Понятие о мышечной релаксации, ее значение УК-7, ОПК-7.
19. Понятие об органе и системе органов человека УК-7, ОПК-7.
20. Психофизическая подготовка – ОК-8
21. Режим труда и отдыха как составляющая здорового образа жизни УК-7, ОПК-7.
22. Самооценка собственного здоровья. Ориентация на здоровый образ жизни УК-7, ОПК-7.
23. Средства физического воспитания УК-7, ОПК-7

24. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния в период напряженной умственной работы УК-7, ОПК-7
25. Утомление при умственной и физической деятельности. Восстановление умственной и физической работоспособности человека УК-7, ОПК-7.
26. Физиологические системы организма человека УК-7, ОПК-7.
27. Физическая культура. Физическая культура личности УК-7, ОПК-7
28. Функциональная подготовленность УК-7, ОПК-7
29. Характеристика изменений пульса и кровяного давления при мышечной деятельности. Гравитационный шок УК-7, ОПК-7.
30. Характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих отдельные физические качества УК-7, ОПК-7
31. Характеристика умственного и физического труда человека, их взаимосвязь УК-7, ОПК-7.

6.3. Шкала оценочных средств

Уровни освоения компетенций	Критерии оценивания	Оценочные средства (кол.баллов)
Продвинутый (75-100 баллов) «зачтено»	Знает отлично должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Умеет отлично поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Владеет отлично должным уровнем физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	тестовые задания (35-45), практические занятия (40-55), реферат (15)
Базовый (50-74 балла) «зачтено»	Знает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Владеет должным уровнем физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	тестовые задания (16-34), практические занятия (35-39), реферат (10)
Пороговый (35-49 баллов) «зачтено»	Знает плохо должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	тестовые задания (15-28), практические занятия(20-34),

	Умеет плохо поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Владеет плохо должным уровнем физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	реферат (5)
Низкий (допороговый) (компетенция не сформирована) (менее 35 баллов) «не зачтено»	Не знает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Не умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Не владеет должным уровнем физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	тестовые задания (0-14), практические занятия (0-19) реферат -0

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. Письменский, И. А. Физическая культура: учебник для академического бакалавриата / И. А. ЭР. Письменский, Ю. Н. Аллянов. - М. : Издательство Юрайт, 2026. – 493 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22#page/1>
2. Прокопович Е.С. и др. Учебно-методический комплекс дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» по направлению подготовки 43.03.02 Туризм направленность (профиль)Технология и организация экскурсионных услуг (агротуризм). – Мичуринский ГАУ, 2026.
3. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515859>.
4. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519540>.
5. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие для вузов / Г. А. Ямалетдинова ; под научной редакцией И. В. Еркомайшвили. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 244 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-

7.2 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Официальный сайт Федерального агентства по туризму Министерства экономического развития Российской Федерации (<https://www.russiatourism.ru/>)
2. Ассоциация содействия развитию агротуризма «АгротуризмАссоциация» (<http://www.agritourism.ru/ru/filial/>)
3. Всемирная туристская организация (UNWTO) (www.unwto.org)
4. Всемирный совет по туризму и путешествиям (WTTC) (www.wttc.org)
5. Российский союз туриндустрии (<http://www.rostourunion.ru/>)
6. Официальный сайт Международной туристической выставки «Интурмаркет» (<https://www.itmexpo.ru/>)
7. Национальный туристический портал (<https://russia.travel/>)
8. Федеральный портал «Российское образование» (<http://www.edu.ru/>)
9. 13. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (<http://window.edu.ru/>).
10. 14. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (<http://school-collection.edu.ru/catalog/>)
11. 15. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (<http://fcior.edu.ru/>).
12. 16. Университетская информационная система Россия (УИС Россия) (<https://uisrussia.msu.ru/>)
13. www.ratanews.ru – ежедневная электронная газета «RATA news», выпускаемая Российским союзом туриндустрии
14. <http://www.tagazeta.ru/> Электронная газета "Турагент"
15. <http://www.ttg-russia.ru/> Туристская деловая газета
16. <http://tourbus.ru/> Журнал "Туристический бизнес"
17. <http://www.tourinfo.ru/> "Турифо" - Деловой журнал туристического рынка России
18. <http://www.rustur.ru/> Журнал "Отдых в России"
19. <http://service-rusjournal.ru/> Научный журнал «Сервис в России и зарубежом»

7.3. Методические указания по освоению дисциплины (модуля).

Прокопович Е.С. и др. Учебно-методический комплекс дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» по направлению подготовки 43.03.02 Туризм направленность (профиль)Технология и организация экскурсионных услуг (агротуризм). – Мичуринский ГАУ, 2026.

1. Обучающиеся обязаны ежегодно проходить медицинское обследование.
2. По заключению врача обучающиеся распределяются в учебные отделения: основное (практически здоровые обучающиеся); подготовительное (имеющие ограничения двигательной активности); специальное медицинское (обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья) и спортивное (имеющие высокий уровень физической подготовленности, опыт учебно-тренировочной работы и участие в соревнованиях по избранному виду спорта).
3. Обучающиеся имеет право переходить из одного учебного отделения в другое только после окончания семестра по разрешению врача и заведующего кафедрой физической культуры.
4. Обучающиеся основного, подготовительного и специального медицинского отделения занимаются два раза в неделю (4 часа) по расписанию занятий обучающихся соответствующего факультета дисциплины «Физическая культура».

5. Обучающиеся обязаны посещать учебно-тренировочные занятия только в спортивной форме.
6. Обучающиеся, пропустившие более 6-ти часов учебно-тренировочных занятий обязаны отработать их до начала экзаменационной сессии у ведущего преподавателя по расписанию кафедры.
7. Обучающиеся, временно освобожденные от учебно-тренировочных занятий после перенесенных заболеваний, обязаны присутствовать на занятиях по расписанию и выполнять задания методико-практического раздела программы.
8. Обучающиеся обязаны сдать контрольные нормативы и зачетные требования строго по графику в период контрольных занятий согласно рабочей программы дисциплины.
9. Обучающиеся совместно с преподавателем оценивают свой уровень подготовленности по дисциплине «Физическая культура» и определяют пути его повышения. Обучающиеся дополнительно самостоятельно обязаны заниматься: 2 часа в неделю, если они имеют «повышенный» уровень; 4 часа в неделю – «достаточный»; 6 часов в неделю – «недостаточный».
10. Обучающиеся, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам семестровой работы (в том числе рефератов).
11. Обучающиеся обязаны овладевать теоретическими знаниями и практическими навыками по дисциплине «Физическая культура».
12. Обучающиеся обязаны посещать все виды занятий, кроме факультативных; выполнять в установленные сроки все виды заданий, предусмотренных рабочей программы дисциплины.
13. Обучающиеся обязаны уважать труд и достоинство преподавателей, учебно-вспомогательного персонала и других работников Университета.
14. Обучающиеся обязаны соблюдать Устав университета, правила внутреннего распорядка Университета на спортивных объектах, распоряжения и указания декана факультета, заведующего кафедрой.
15. Обучающиеся обязаны стремиться к повышению уровня физической культуры, нравственному и физическому совершенствованию, способствовать развитию и росту престижа Университета.
16. Обучающиеся обязаны бережно относиться к материальным ценностям, находящихся на спортивных объектах Университета.

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-библиотечные 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 06.11.2025 № 505/2025)
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/pendata>
5. Официальный сайт Федерального агентства по туризму Министерства экономического развития Российской Федерации - <https://www.economy.gov.ru/material/directions/turizm/>
6. Российский союз туриндустрии - <https://rst.ru/>
7. Национальный туристический портал - <https://путешествуем.рф/>
8. Туристская деловая газета - <http://www.ttg-russia.ru/>
9. Журнал «Туристический бизнес» <http://tourbus.ru/>

10. Журнал «Отдых в России» - <http://www.rustur.ru/>
11. Научный журнал «Сервис в России и за рубежом» - <http://service-rusjournal.ru/>
12. База данных нормативно-правовых актов информационно-образовательной программы «Росметод» - <https://rosmetod.ru/>
13. База данных Научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU – российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования - <https://elibrary.ru/>
14. Портал открытых данных Российской Федерации - <https://data.gov.ru/>
15. Открытые данные Федеральной службы государственной статистики - <https://rosstat.gov.ru/opendata>
16. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов - <https://web.archive.org/web/20160330173433/http://school-collection.edu.ru/>
17. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - <https://web.archive.org/web/20191122092928/http://window.edu.ru/>
18. Государственная научная педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского РАО (ГПНБ им. К.Д. Ушинского РАО) - <https://gnpbu.ru/>
19. Университетская информационная система Россия (УИС Россия) - <https://web.archive.org/web/20220704124418/https://uisrussia.msu.ru/>

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)
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 17.12.2025 № б/н, срок действия: с 18.12.2025 по 17.12.2026
3	МойОфисСтандартный - Офисный пакет для работы с документами и почтой	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:

	(myoffice.ru)				бессрочно
4	Офисный пакет «Р7-Офис» (десктопная версия)	АО «Р7»	Лицензионно е	https://reestr.digital.gov.ru/reestr/306668/?sphrase_id=4435041	Контракт с ООО «Софттекс» от 24.10.2023 № 03641000008230 00007 срок действия: бессрочно
5	Операционная система «Альт Образование»	ООО "Базальт свободное программное обеспечение"	Лицензионно е	https://reestr.digital.gov.ru/reestr/303262/?sphrase_id=4435015	Контракт с ООО «Софттекс» от 24.10.2023 № 03641000008230 00007 срок действия: бессрочно
6	Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат ВУЗ» (https://docs.antiplagiat.ru)	АО «Антиплагиат» (Россия)	Лицензионно е	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
7	Acrobat Reader - просмотр документов PDF, DjVU	Adobe Systems	Свободно распространяемое	-	-
8	Foxit Reader - просмотр документов PDF, DjVU	Foxit Corporation	Свободно распространяемое	-	-

7.4.5. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

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

7.4.6. Цифровые инструменты, применяемые в образовательном процессе

1. LMS-платформа Moodle

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

7.4.7. Цифровые технологии, применяемые при изучении дисциплины (модуля)

№	Цифровые технологии	Виды учебной работы, выполняемые с применением цифровой технологии	Формируемые компетенции
1.	Облачные технологии	Аудиторная и самостоятельная работа	УК-7, ОПК-7
2.	Технологии беспроводной связи	Аудиторная и самостоятельная работа	УК-7, ОПК-7

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

Учебные занятия с обучающимися проводятся в помещениях университета согласно расписанию.

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 № 1 в учебном корпусе № 4 (для проведения учебных занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации): 393760, Тамбовская область, г. Мичуринск, ул. Интернациональная, дом № 101	Специализированная мебель: стол – 1 шт., стул – 1 шт. Оборудование: телевизор LG 21 Q 65, скамейка гимнастическая – 4 шт., стенка гимнастическая – 8 шт., стойка волейбольная – 2 шт., сетка волейбольная – 1 шт., стойка для подтягивания – 2 шт. канаты – 2 шт., щит баскетбольный – 2 шт. ворота футбольные – 2 шт., мячи волейбольные – 6 шт., мячи баскетбольные – 6 шт., мяч для минифутбола – 1 шт., мат гимнастический – 4 шт.	1. Microsoft Windows Professional 7 (лицензия от 27.11.2009 № 46191701, бессрочно). 2. Microsoft Office 2003 (лицензия от 10.07.2009 № 45685146, 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)

Спортивный зал № 8 в учебном корпусе № 10 (для проведения учебных занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации): 393760, Тамбовская область, г. Мичуринск, ул. Советская, дом № 274	Специализированная мебель: столы – 2 шт., стулья – 5 шт. Оборудование: музыкальный центр «LG» LM3565Q – 1 шт., скамейка гимнастическая - 4 шт., стенка гимнастическая –1 комплект для групповой работы на 15 человек, мячи волейбольные-15 шт., мячи баскетбольные- 20 шт., мячи футбольные – 2 шт., скакалки – 20 шт., мат гимнастический (для групповой работы на 30 чел.), кегли, обручи, щит баскетбольный – 1 шт., волейбольные сетки – 1 шт., столы теннисные – 3 шт., кондиционер LG S24LHP Neo , водонагреватель эл. на 30 л.	1. Microsoft Windows Professional 7 (лицензия от 27.11.2009 № 46191701, бессрочно). 2. Microsoft Office 2003 (лицензия от 10.07.2009 № 45685146, 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 № 115 в учебном корпусе № 1 (для самостоятельной работы обучающихся): 393760, Тамбовская обл., г. Мичуринск, ул. Интернациональная, дом № 101	Специализированная мебель: столы – 13 шт., стулья – 26 шт. Оборудование: Компьютер Celeron E3500 – 8 шт. Компьютерная техника подключена к сети «Интернет» и обеспечена доступом к ЭИОС университета. Программное обеспечение: Microsoft Windows XP (лицензия от 31.12.2013 № 49413124, бессрочно); Microsoft Office 2003 (лицензия от 04.06.2015 № 65291658, бессрочно); Автоматизированная система Project Expert 7, автоматизированная система Audit Expert 4 (договор от 18.12.2012 № 0354/1П-06, срок действия 31.03.2021); Statistica Base 6 (договор от 12.01.2012 № 6/12/A, бессрочно); Statistica Ultimate (контракт от 25.04.2016 №0364100000816000014, бессрочно); Набор офисных приложений «Мой офис» (контракт от 24.04.2019 № 0364100000819000012, срок действия 1 год); Программное обеспечение (Учебный комплект КОМПАС 3D, Учебный комплект «Расчетно-информационная система», Электронный справочник	1. Microsoft Windows Professional 7 (лицензия от 27.11.2009 № 46191701, бессрочно). 2. Microsoft Office 2003 (лицензия от 10.07.2009 № 45685146, 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)

	конструктора, Office Standart 2013) (контракт от 17.06.2014 № 0364100000814000013, бессрочно); ABBYY FineReader (контракт от 15.06.2015 № 0364100000815000021, бессрочно); PTC Mathcad, Matlab, ABBYY Lingvox6 (от 25.04.2016 № 0364100000816000014, бессрочно); ГИС MapInfo Professional (договор от 18.12.2015 № 123/2015-У, бессрочно); Программное обеспечение «Kaspersky Endpoint Security для бизнеса Стандартный» для защиты от вредоносных компонентов, лицензия № 17E0180528054408743891 срок использования с 01.11.2018 до 22.11.2020; AcrobatReader – свободно распространяемое программное обеспечение (просмотр документов PDF, DjVU); FoxitReader – свободно распространяемое программное обеспечение (просмотр документов PDF, DjVU); Программное обеспечение «Антиплагиат.ВУЗ» (лицензионный договор от 19.03.2019 №1043, срок действия с 19.03.2019 по 18.03.2020; лицензионный договор от 13.04.2020 № 2221, срок действия 1 год); Программный комплекс «АСТ-Тест Plus» (договор от 25.09.2019 № Л-103/19, срок действия с 01.10.2019 по 30.09.2022); База данных нормативно-правовых актов информационно-образовательной программы «Росметод» (договор от 02.07.2019 № 405, срок действия с 17.07.2019 по 16.07.2020; договор от 20.07.2020 № 1312, срок действия с 20.07.2020 по 20.07.2021); Базы данных по сельскому хозяйству, биологии, экономике, охране окружающей среды, домоводству (включая ремесла и промыслы, народную медицину, кулинарные рецепты) «АГРОС» - www.cnshb.ru/cataloga.shtm (Договор от 25.03.2020 № 12-УТ/2020 на предоставление доступа к электронным информационным	
--	--	--

	ресурсам ФГБНУ ЦНСХБ через терминал удаленного доступа); Справочно-правовая система КонсультантПлюс (договор от 26.02.2019 № 9662/13900/ЭС, срок действия с 01.01.2019 по 31.12.2019, договор от 25.02.2020 № 10152/13900/ЭС, срок действия с 01.01.2020 по 31.12.2020); Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ» (договор от 01.07.2019 № 194-02/2019, срок действия с 01.07.2019 по 31.12.2019, договор от 06.02.2020 № 194-01/2020, срок действия с 01.01.2020 по 31.12.2020).	
--	---	--

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 43.03.02 Туризм, утвержденного приказом Минобрнауки России от 8 июня 2017 г. № 516

Авторы: старшие преподаватели кафедры физического воспитания:

Прокопович Е.С.

Иванов В.В.

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

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания
протокол № 08 от «10» апреля 2023 года.

Программа одобрена на заседании учебно-методической комиссии Социально-педагогического института

протокол № 08 от «17» апреля 2023 года.

Программа утверждена решением учебно-методического совета университета
протокол № 08 от «20» апреля 2023 года.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания
протокол № 09 от «06» мая 2024 года.

Программа одобрена на заседании учебно-методической комиссии Социально-педагогического института

протокол № 09 от «13» мая 2024 года.

Программа утверждена решением учебно-методического совета университета
протокол № 09 от «23» мая 2024 года.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания
протокол № 08 от «07» апреля 2025 года.

Программа одобрена на заседании учебно-методической комиссии Социально-педагогического института

протокол № 08 от «8» апреля 2025 года.

Программа утверждена решением учебно-методического совета университета
протокол № 08 от «23» апреля 2025 года.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания
протокол № 8 от «07» апреля 2026 года.

Программа одобрена на заседании учебно-методической комиссии Социально-педагогического института

протокол № 08 от «13» апреля 2026 года.

Программа утверждена решением учебно-методического совета университета

протокол № 07 от «22» *апреля 2026 года*.

Оригинал документа хранится на кафедре биологии, химии, безопасности жизнедеятельности и методик их преподавания