

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 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) Безопасность жизнедеятельности

Квалификация: бакалавр

Мичуринск – 2026

1. Цели освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности обучающегося посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивно-рекреационной направленностью.

При освоении данной дисциплины учитываются трудовые функции следующих профессиональных стандартов:

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

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

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина (модуль) «Физическая культура и спорт» (Б1.О.07.05) относится к обязательной части Блока 1. Дисциплины (модули), модулю «Здоровьесбережения и безопасности жизнедеятельности».

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.

Для освоения дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» обучающиеся используют компетенции, сформированные в процессе изучения дисциплины «Элективная дисциплина физическая культура и спорт».

Освоение дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» является необходимой основой для изучения дисциплин: «Элективная дисциплина физическая культура и спорт», «Теория обучения и воспитания», прохождения производственных практик, написания курсовых и выпускных квалификационных работ.

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

Освоение дисциплины (модуля) направлено на формирование:

универсальных компетенций:

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

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

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

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

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

	физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни
	И Д - 4 у к - 7 –Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Не может использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Допускает ошибки при использовании основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Достаточно успешно использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Уверенно 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: технику выполнения физических упражнений, методику их совершенствования, основные принципы и методы самостоятельной физической тренировки;

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;
- пути достижения должного уровня физической подготовленности для обеспечения профессиональной деятельности;
- способы совершенствования и развития физического и профессионального уровня;
- особенности строения психики и закономерности ее развития;
- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности методики составления комплексов упражнений с учетом влияния физических нагрузок на организм человека в разных возрастных категориях;
- принципы подбора нагрузки и планирование тренировочного процесса;
- методику организации занятий по физической культуре с различными

возрастными группами;

- эстетические, нравственные и духовные ценности основных систем физического воспитания и международного спортивного движения;

- основы организации и планирования образовательного процесса;

- факторы риска, нормы и правила безопасной организации и проведения занятий по физической культуре;

Уметь: применять в практической деятельности все формы и средства организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий.

- принимать здоровьезбережение как ценность;

- выделять недостатки уровня развития;

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной(лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приёмы страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных занятиях физической культурой;

- разрабатывать совместно с педагогами траектории обучения учащихся с учетом их индивидуальных и возрастных особенностей;

- взаимодействовать с детьми и подростками;

- организовывать и проводить индивидуальный, коллективный и семейный отдых и участие в массовых физкультурно-спортивных мероприятиях;

- планировать индивидуальные занятия физических упражнений различной направленности и контроля их эффективности;

- проведение профилактических, диагностических, развивающих мероприятий в образовательных учреждениях различных видов и типов;

- использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и в повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья, подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых силах Российской Федерации;

- формировать потребность в ведении здорового, активного образа жизни и приобщение к регулярным занятиям физическими упражнениями;

- учитывать индивидуальные и возрастные особенности;

- планировать и проводить мероприятия по предупреждению травматизма на занятиях, оказывать первую доврачебную помощь;

- использовать приобретённые знания и умения в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни;

- планировать и проводить основные виды физкультурно-оздоровительных занятий с различными контингентами населения с учетом санитарно-гигиенических и климатических норм;

- планировать индивидуальные занятия физических упражнений различной направленности и контроля их эффективности;

Владеть: навыками повышения своей физической подготовленности, совершенствования спортивного мастерства.

- современными методами физического воспитания и укрепления здоровья;

- техникой физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию;

- дозировкой физической нагрузки и направленностью воздействий физических упражнений;

- специальной терминологией, профессиональной речью, жестикуляцией в

процессе занятий, общения, воспитательной и консультационной работы;

- методами исследований в области педагогики и психологии, современными технологиями педагогической деятельности, конкретными методиками психолого-педагогической диагностики;
- профессиональной и рациональной организацией;
- проведением занятий и соревнований по физической культуре в соответствии с содержанием действующих программ и спецификой контингента;
- организацией и проведением индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью.

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

Разделы, темы дисциплины	Компетенции		
	УК-6	УК-7	Общее количество компетенций
Раздел 1. Легкая атлетика	х	х	2
Тема 1 Прыжок в длину с места, с разбега	х	х	2
Тема 2 Техника низкого старта, стартового разбега	х	х	2
Тема 3 Техника эстафетного бега	х	х	2
Тема 4 Специальные упражнения бегуна, прыгуна, метателя. Тесты.	х	х	2
Тема 2 Преодоление подъемов и спусков	х	х	2
Тема 3 Техника прохождения полуконьковым и коньковым ходом	х	х	2
Тема 4 Прохождение дистанции (4-5 км)	х	х	2
Раздел 2. Подвижные игры	х	х	2
	х	х	2

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетные единицы, 72 акад. часа.

4.1. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

Вид занятий	Количество акад. часов		
	по заочной форме обучения		
	Всего	в том числе	
		1 семестр	2 семестр
Общая трудоемкость дисциплины	72	36	36
Контактная работа обучающихся с преподавателем, т.ч.	14	4	10
Аудиторные занятия, в т.ч.	14	4	10
практические занятия	14	4	10
Самостоятельная работа. в т.ч.	50	28	22
реферат	25	14	11

контрольная работа	25	14	11
Контроль	8	4	4
Вид итогового контроля	зачет (2)	зачет	зачет

4.2. Лекции не предусмотрены.

4.3. Практические занятия

№ раздела	Наименование занятия	Объем в акад. часах	Формируемые компетенции
		заочная форма обучения	
	Легкая атлетика	14	
	Техника прыжков в длину с места	2	УК-6, УК-7
	Техника низкого старта, стартового разбега	2	УК-6, УК-7
	Техника эстафетного бега	4	УК-6, УК-7
	Специальные упражнения бегуна, прыгуна, метателя. Тесты.	6	УК-6, УК-7

4.4. Лабораторные работы не предусмотрены.

4.5. Самостоятельная работа обучающихся

Раздел дисциплины	Вид самостоятельной работы	Объем акад. часов
		Заочная форма обучения
Раздел 1. Легкая атлетика	Реферат	14
	Контрольная работа	11
Раздел 2. Подвижные игры	Реферат	14
	Контрольная работа	11
Итого		50

Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы по дисциплине:

1. Захарова С.В., Мироненко В.И. Учебно-методический комплекс «Элективной дисциплины (модуля) по физической культуре и спорту. Волейбол» для обучающихся по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование направленность (профиль) Дошкольное образование. – Мичуринск, 2019 г.

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

4.6. Курсовое проектирование не предусмотрено.

4.7. Содержание разделов дисциплины (модуля)

Раздел 1 Легкая атлетика

Тема 1 Прыжок в длину с места

Занятие № 1.

Цель: развитие скоростно-силовых качеств

Инвентарь: рулетка, гимнастические маты.

Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. Специальные упражнения бегуна. Прыжок на четыре счета. Подвижная игра с прыжком в длину с места. Развитие силы мышц ног.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»

Цель: Развитие скоростно-силовых качеств.

Инвентарь: рулетка, журнал и ручка для записей.

Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения в движении. Прыжки в длину с 5-7 шагов, преодолевая планку на высоте 25-30 см, тройной прыжок с 4-6 шагов разбега, прыжок в длину с полного разбега.

Тема 2 Техника низкого старта, стартового разбега

Занятие № 2

Цель: закрепить технику низкого старта и стартового разгона.

Инвентарь: флажки, секундомер, колодки.

Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. Специальные упражнения бегуна. Бег с ускорениями по 30-60м 4-6 раза. Старт и стартовый разгон с постепенным увеличением скорости и расстояния бега.

Тема 3. Техника эстафетного бега

Занятие №3-4

Тема: Техника эстафетного бега.

Цель: обучить передачи и приему эстафеты «снизу» и «сверху».

Инвентарь: флажки, секундомер, легкоатлетические палочки.

Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. Специальные упражнения бегуна. Демонстрация и разъяснение правил передачи палочки. Передача и прием эстафеты в парах правой и левой рукой по команде на месте, в ходьбе и медленном темпе.

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

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: Техника спринтерского бега

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: Техника равномерного бега

Цель: овладение рациональной техникой и тактикой бега.

Инвентарь: секундомер, журнал и ручка для записей.

Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для формирования осанки. Специальные упражнения бегуна. Равномерный кроссовый бег (аэробной направленности).

Тема; Техника бега по повороту

Цель: овладение техникой бега по виражу

Инвентарь: секундомер, журнал и ручка для записей.

Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для формирования осанки. Специальные упражнения бегуна. Бег по повороту в медленном, среднем и высоком темпе.

Тема: Кроссовый бег. Тесты

Тесты. (прыжок в длину с места, челночный бег 3*10, наклон туловища вперед из положения сидя, подтягивание на высокой перекладине (ю), сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д), бросок набивного мяча из положения сидя)

Цель: Преодоление естественных препятствий

Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. Специальные упражнения бегуна. Кроссовая подготовка: девушки–2000 м, юноши–3000 м.

Тема 4. Специальные упражнения бегуна, прыгуна, метателя. Тесты.

Занятие 5-7.

Цель: повысить специальную физическую, скоростно-силовую подготовленность, общую выносливость. Тестирование физических качеств.

Инвентарь: флажки, рулетка, набивные мячи, гранаты.

Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения.

Беговые и прыжковые упражнения. Прыжки с места: тройной и пятерной. Метание с места и с разбега. Бег в медленном темпе до 6-10 минут.

Цель: Развитие специальной выносливости.

Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для формирования осанки. Специальные упражнения бегуна. Преодоление искусственных и естественных препятствий, длительный равномерный бег, контрольный бег.

Инвентарь: барьеры, секундомер, журнал и ручка для записей.

Упражнение на развитие гибкости

Цель: повышение уровня физической подготовленности.

Инвентарь: гимнастическая скамейка, мячи, гимнастические маты,

Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения в парах. Упражнения для формирования осанки. Упражнения стоя, у гимнастической стенке, сидя, лежа на гимнастических матах с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.

Раздел 2. Подвижные игры.

Спортивные игры

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.

Техника передач мяча

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.

Ловля мяча и передачи на месте и в движении

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.

Ведение мяча на месте, шагом и бегом.

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.

Сюжетные игры

Цель: игры с передачей и ловлей

Инвентарь: баскетбольные, волейбольные, набивные, малые мячи по количеству занимающихся, ориентиры, кегли.

Подготовка мест и инвентаря. Игры в подготовительной части. Встречные эстафеты. Подсчет очков и определение победителей.

Игры с бегом

Цель: игры с бегом

Инвентарь: баскетбольные, волейбольные, набивные, малые мячи по количеству занимающихся, ориентиры, кегли, скакалки, гимнастические палки.

Подготовка мест и инвентаря. Игры в подготовительной, основной и заключительной части. Выбор игры.

Игры с подпрыгиваниями и прыжками

Цель: игры с прыжками

Инвентарь: баскетбольные, волейбольные, набивные, по количеству занимающихся, ориентиры, кегли, скакалки, гимнастические палки, барьеры, гимнастические скамейки.

ОРУ. Организация играющих. Методические указания. Подготовка мест и инвентаря. Игры в подготовительной, основной и заключительной части. Выбор игры.

Игры с преодолениями препятствий

Цель: игры с преодолением препятствий

Инвентарь: баскетбольные, волейбольные, набивные, по количеству занимающихся, ориентиры, кегли, скакалки, гимнастические палки, барьеры, гимнастические скамейки.

ОРУ. Организация играющих. Методические указания. Подготовка мест и инвентаря. Игры в подготовительной, основной и заключительной части. Выбор игры.

Комические игры

Цель: комические игры

Инвентарь: баскетбольные, волейбольные, набивные, по количеству занимающихся, ориентиры, кегли, скакалки, гимнастические палки, барьеры, гимнастические скамейки.

ОРУ. Организация играющих. Методические указания. Подготовка мест и инвентаря. Игры в подготовительной, основной и заключительной части. Выбор игры.

Техника стоек и остановок

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.

Техника передач мяча

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.

Ловля мяча и передачи на месте и в движении.

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.

Броски в корзину.

Цель: осваивать технику бросков мяча.

Инвентарь: баскетбольные и набивные мячи по количеству занимающихся.

Правила соревнований. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Бросок в прыжке одной рукой от плеча. Закрепить технику перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Учебная игра

Ведение мяча. Бросок мяча в корзину.

Цель: осваивать технику бросков мяча.

Инвентарь: баскетбольные и набивные мячи по количеству занимающихся.

Правила соревнований. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Бросок в прыжке двумя руками сверху (юноши). Бросок двумя руками от груди (девушки). Совершенствовать технику игры. Учебная игра.

Игры с передачей и ловлей

Цель: игры с передачей и ловлей

Инвентарь: баскетбольные, волейбольные, набивные, малые мячи по количеству занимающихся, ориентиры, кегли.

Подготовка мест и инвентаря. Игры в подготовительной части. Встречные эстафеты. Подсчет очков и определение победителей.

Игры с бегом

Цель: игры с бегом

Инвентарь: баскетбольные, волейбольные, набивные, малые мячи по количеству занимающихся, ориентиры, кегли, скакалки, гимнастические палки.

Подготовка мест и инвентаря. Игры в подготовительной, основной и заключительной части. Выбор игры.

Игры с прыжками

Цель: игры с прыжками

Инвентарь: баскетбольные, волейбольные, набивные, по количеству занимающихся, ориентиры, кегли, скакалки, гимнастические палки, барьеры, гимнастические скамейки.

ОРУ. Организация играющих. Методические указания. Подготовка мест и инвентаря. Игры в подготовительной, основной и заключительной части. Выбор игры.

Инвентарь: баскетбольные, волейбольные, набивные, по количеству занимающихся, ориентиры, кегли, скакалки, гимнастические палки, барьеры, гимнастические скамейки.

ОРУ. Организация играющих. Методические указания. Подготовка мест и инвентаря. Игры в подготовительной, основной и заключительной части. Выбор игры.

Специальные упражнения бегуна,
прыгуна, метателя. Тесты.

Цель: повысить специальную физическую, скоростно-силовую подготовленность, общую выносливость.

Инвентарь: флажки, рулетка, набивные мячи, гранаты.

Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения.

Беговые и прыжковые упражнения. Прыжки с места: тройной и пятерной. Метание с места и с разбега. Бег в медленном темпе до 6-10 минут.

Цель: Активно включаться в структуру старта и бега по дистанции.

Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения в парах. Упражнения для формирования осанки. Специальные упражнения бегуна. Бег с ускорением (40-60м). Бег по разметкам. Бег с ускорением в парах (100м).

Развитие физических качеств. Тесты.

Цель: выполнение упражнений на развитие ловкости и быстроты.

Инвентарь: мячи, мелкий спортивный инвентарь, обручи, гимнастические палки.

Строевые упражнения. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. Специальные упражнения бегуна. Упражнения на развитие быстроты, ловкости и на развитие костно-мышечного и связочного аппарата. Игры, эстафеты. Челночный бег 6*10.

5. Образовательные технологии

В соответствии с требованиями ФГОС ВО реализация компетентностного подхода предусматривает широкое использование в учебном процессе образовательных технологий при подготовке бакалавров: технологий развития личности и технологий опережающего образования; информационно-коммуникационных образовательных технологий; деятельностно-ориентированных технологий обучения; активных образовательных технологий.

Принципиально важным для изучения данной дисциплины является ее практическая направленность. При этом некоторые теоретические вопросы рассматриваются в рамках практических занятий, так как в этой дисциплине они являются также средством для осознания, понимания и интерпретации практических процедур. Форма включения теоретических знаний различна: и мини-лекция, и интерпретация наблюдаемого явления, и объяснение. На каждом занятии обучающийся проводит практическую работу по изучению своих способностей и особенностей.

Кроме того, на практических занятиях используются игровые методы организации процессов понимания. Пониманию идей в играх помогают роли игроков и обсуждение после игры.

Безусловно, полезными являются также тренинги (или их элементы) – короткие объяснения идей с отработкой приемов на учебных заданиях.

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

6. Оценочные средства дисциплины (модуля)

6.1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине (модулю)

«Физическая культура и спорт»

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Оценочное средство	
			наименование	кол-во
1.	Теоретический	УК-6, УК-7	Собеседование (вопросы по теме дисциплины, реферат), самостоятельная работа.	3
2.	Лёгкая атлетика	УК-6, УК-7	Тестовые задания (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 длину с разбега, метание гранаты, толкание ядра, техника выполнения спец.беговых упражнений.	15
3.	Гимнастика	УК-6, УК-7	Вольные упражнения на 32 счёта, лазание по канату, опорный прыжок через гимнастического козла, комплекс акробатических элементов	5
4.	Лыжная подготовка	УК-6, УК-7	Бег на лыжах 3,5 км., реферат, техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений, подъёмов.	6
5.	Спортивные игры	УК-6, УК-7	Бросок мяча в корзину с боку, штрафной бросок (кол- во попаданий). Ведение мяча, два шага бросок в корзину на технику выполнения	3
6.	Общефизическая подготовка	ОК-8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола, подтягивание в висе хватом сверху, прыжки в длину с места, поднимание туловища из положения лёжа, прыжки через скакалку за 1 мин.	5
7.	Плавание	ОК-8	Оказание первой помощи, техника плавания способом «кроль», «брасс», «кроль» на	4

			спине, плавание 50-100м.	
--	--	--	--------------------------	--

6.2. Перечень вопросов для зачета

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.

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

- УК-6, УК-7.

34. Виды спорта комплексного воздействия - УК-6, УК-7.

35. Цели и задачи спортивной подготовки в избранном виде спорта - УК-6, УК-7.

36. Диагностика и самодиагностика организма. Виды диагностики, ее цели и задачи. УК-6, УК-7.

37. Врачебный контроль, его содержание и периодичность - УК-6, УК-7.

38. Самоконтроль (цели, задачи, методы) - УК-6, УК-7.

39. Субъективные и объективные показатели самоконтроля - УК-6, УК-7.

40. Профилактика травматизма - УК-6, УК-7.

41. Производственная физическая культура, ее цели и задачи - УК-6, УК-7.

42. Физическая культура и спорт в свободное время - УК-6, УК-7.

6.3. Шкала оценочных средств

Уровни освоения компетенций	Критерии оценивания	Оценочные средства (кол.баллов)
Продвинутый (75-100 баллов) «зачтено»	знает - полнотеоретический материал, который умеет соотнести с возможностями практического применения; умеет - интегрировать знания из разных разделов, соединяя пояснение и обоснование и показ; - быстро и безошибочно выполнять задания в надлежащем темпе. владеет - техникой выполнения упражнений - терминологией из различных разделов курса, - способами выполнения движений - аргументированной, грамотной, четкой речью.	тестовые задания (35-45), практические занятия (40-55), реферат (контрольная работа) (15)
Базовый (50-74 балла) «зачтено»	знает - теоретический и практический материал, но допускает неточности; умеет - соединять знания из разных разделов курса, быстро и безошибочно выполнять задания в надлежащем темпе, допуская мелкие ошибки. - владеет - терминологией из различных разделов курса, при неверном употреблении сам исправляет неточности, - техникой выполнения упражнений при неточности выполнения исправляет самостоятельно без помощи педагога. - аргументированной, грамотной, четкой речью.	тестовые задания (16-34), практические занятия (35-39), реферат (контрольная работа)(10),

Пороговый (35-49 баллов) «зачтено»»	знает - теоретический и практический материал, но допускает ошибки; умеет - соединять знания из разных разделов курса только при наводящих вопросах преподавателя, - с трудом соотносит теоретический и практический материал, допуская ошибки. владеет - недостаточно техникой и способами выполнения заданий. - слабой аргументацией, логикой при построении ответа.	тестовые задания (15-28), практические занятия(20-34), реферат (контрольная работа) (5),
Низкий (допороговый) (компетенция не сформирована) (менее 35 баллов) «не зачтено»	не знает - теоретический и практический материал, - сущностной части курса; не умеет - без существенных ошибок выполнять задание, не владеет - терминологией, способами, техникой выполнения действий; - грамотной, четкой речью.	тестовые задания (0-14), практические занятия (0-19) реферат (контрольная работа) (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. Основная учебная литература

1. УМКД «Физическая культура и спорт». – Мичуринск. 2018.
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учеб. пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. – 2-е изд. – М. : Издательство Юрайт, 2018. – 153 с. – (Серия : Образовательный процесс). – ISBN 978-5-534-05852-9. – Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/1B3DA446-6A1E-44FA-8116-798C79A9C5BA.
3. Филиппов, С. С. Менеджмент физической культуры и спорта : учебник для вузов / С. С. Филиппов. – 5-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 249 с. – (Высшее образование). – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/532636>.
4. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2026. – 609 с. – (Высшее образование). – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/583475>

7.2. Дополнительная учебная литература

1. Мелёхин, А. В. Менеджмент физической культуры и спорта : учебник для бакалавриата и магистратуры / А. В. Мелёхин. – М. : Издательство Юрайт, 2017. – 479 с. — (Серия : Бакалавр и магистр. Академический курс). – ISBN 978-5-534-03037-2. – Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/54066786-EB52-46F6-8B44-2E761EE1B05E.

2. Никитушкин, В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта : учеб. пособие для академического бакалавриата / В. Г. Никитушкин. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство Юрайт, 2018. – 232 с. – (Серия : Бакалавр и магистр. Академический курс). – ISBN 978-5-534-07632-5. – Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/74B0FCD0-662A-4677-AABA-1EC31DFE8C63.

3. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для академического бакалавриата / А. Е. Ловягина [и др.] ; под ред. А. Е. Ловягиной. – М. : Издательство Юрайт, 2018. – 531 с. – (Серия : Бакалавр. Академический курс). – ISBN 978-5-534-01035-0. – Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/5710B85C-9645-4251-9323-07591D5F4790.

4. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : учеб. пособие для академического бакалавриата / Г. А. Ямалетдинова ; под науч. ред. И. В. Еркомайшвили. – М. : Издательство Юрайт, 2018. – 244 с. – (Серия : Университеты России). – ISBN 978-5-534-05600-6. – Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/7962A2E2-E6D4-498D-9F02-7AF53290A4BC.

5. Филиппов, С. С. Менеджмент физической культуры и спорта : учебник для вузов / С. С. Филиппов. – 6-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2026. – 251 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-18078-7. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/585489>

7.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

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

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

7.4. Методические указания по освоению дисциплины

«Методические указания по выполнению практических занятий», 2026.

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

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

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

технологий. Формирование цифровой компетентности предполагает работу с данными, владение инструментами для коммуникации.

7.5.1 Электронно-библиотечные системы и базы данных

1. ООО «ЭБС ЛАНЬ» (<https://e.lanbook.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).

7.5.2. 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).

7.5.3. Современные профессиональные базы данных

1. База данных нормативно-правовых актов информационно-образовательной программы «Росметод» – <https://rosmetod.ru/> (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/opendata>
5. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов – <https://web.archive.org/web/20160330173433/http://school-collection.edu.ru/>
6. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» – <https://web.archive.org/web/20191122092928/http://window.edu.ru/>
7. Федеральный портал «Российское образование» – <https://ro-edu.ru/>
8. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов – <https://web.archive.org/web/20191121151247/http://fcior.edu.ru/>
9. Университетская информационная система Россия (УИС Россия) – <https://uisrussia.msu.ru/>
10. Портал МЧС России – <http://www.mchs.gov.ru>
11. Видеоуроки.нет – <https://videouroki.net/razrabotki/obzh/>

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

№	Наименование	Разработчик ПО (правообладатель)	Доступность (лицензионное, свободно распространяемое)	Ссылка на Единый реестр российских программ для ЭВМ и БД (при наличии)	Реквизиты подтверждающего документа (при наличии)
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	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: бессрочно
6	Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат ВУЗ» (https://docs.antiplagius.ru)	АО «Антиплагиат» (Россия)	Лицензионное	https://reestr.digital.gov.ru/reestr/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 распространяем ое	-	-
---	---	----------------------	----------------------------------	---	---

7.5.5. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

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

7.5.6. Цифровые инструменты, применяемые в образовательном процессе

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

7.5.7. Цифровые технологии, применяемые при изучении дисциплины

№	Цифровые технологии	Виды учебной работы, выполняемые с применением цифровой технологии	Формируемые компетенции
1.	Облачные технологии	Аудиторная и самостоятельная работа	УК-6; УК-7
2.	Технологии беспроводной связи	Аудиторная и самостоятельная работа	УК-6; УК-7

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
Спортивный зал (г. Мичуринск, ул. Советская, дом № 274, 10/№8)	1. Щит баскетбольный (инв. № 41013601990, 41013601991) 2. Кондиционер LG S24LHP Neo (инв. № 41013601305, 41013601306, 41013601307) 3. Водонагреватель эл. на 30л. (инв. № 21013600228)	
Учебная аудитория для проведения занятий	1. Комп. P4-2.66 512 mb/120 gb/3.5/dvd-r/9200 128mb/LCD17" FalconEYE 700SL/kb/mouse (инв. № 21013400237, 21013400235)	1. Microsoft Office 2007, Microsoft Windows Vista (лицензия от 10.07.2009 № 45685146, бессрочно).

семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (г. Мичуринск, ул. Советская, дом 274, 10/34)	2. Комп. «P-4 2.66/512mb/120gb/3.5/9250 128mb/ LCDFalconEYE 700sl/kb/mouse» (инв. № 21013400239, 21013400240, 21013400245, 21013400244) 3. Компьютер OLDI 150KD E2160/2048/250/NF630I/LAN/DVD+RW/Audio FDD (инв. №41013401023, 4101340102, 41013401007, 41013401008, 41013401011, 41013401012, 41013401014, 41013401015) 4. Комп. Dual Core E5200 (инв. № 41013401126) 5. Коммутатор (инв. № 21013400049) 6. Доскаклассная 3 ств. (инв. № 41013601046) 7. Компьютер E2200/1024/250/DVD-RW/CR (инв. № 41013401093, 41013401094, 41013401095, 41013401092, 41013401091, 41013401089, 41013401087, 41013401088, 41013401086) Компьютерная техника подключена к сети «Интернет» и обеспечена доступом к ЭИОС университета	2. Microsoft Office 2003, Microsoft Windows XP (лицензияот 09.12.2004 № 18495261, бессрочно) 3. Система Консультант Плюс (договор поставки, адаптации и сопровождения экземпляров систем Консультант Плюс от 11.03.2024 № 11921 /13900/ЭС) 4. Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ» (договор на услуги по сопровождению от 15.01.2024 № 194-01/2024)
Помещение для самостоятельной работы (г. Мичуринск, ул. Интернациональная, д.101 - 1/210)	1. Шкаф канцелярский (инв. № 2101062853, 2101062852) 2. Холодильник Стинол (инв. № 2101040880) 3. Принтер HP-1100 (инв. № 2101041634) 4. Принтер HP Laser Jet 1200 (инв. №1101047381) 5. Принтер Canon (инв. № 2101045032) 6. МФУ Canon i-Sensys MF 4410 (инв. № 41013400760) 7. Системный комплект: Процессор Intel Original LGA 1155 Celeron G 1610 OEM (2.6/2 Mb), монитор 20" Asus As MS202D, материнская плата Asus, вентилятор, память, жесткий диск, корпус, клавиатура, мышь (инв. № 21013400429) 8. Ноутбук Hewlett Packard Pavilion 15-e006sr (D9X28EA) (инв. №21013400617) 9. Доска классная+маркер (инв. № 1101063872) 10. Компьютер (инв. №41013401070) 11. Компьютер (инв. №41013401082) 12. Компьютер Celeron E 3300 (инв. № 2101045217, 1101047398) 13. Компьютер Dual Core (инв. № 2101045268) 14. Компьютер OLDI 310 КД (инв. № 2101045044) 15. Копировальный аппарат Kyocera Mita TASKalfa 180 (инв. № 21013400369) Компьютерная техника подключена в сети «Интернет» и обеспечена доступом к ЭИОС университета.	1. Microsoft Windows 7 (лицензия от 31.12.2013 № 49413124, бессрочно). 2. Microsoft Office 2010 (лицензия от 04.06.2015 № 65291658, бессрочно). 3. Система Консультант Плюс (договор поставки, адаптации и сопровождения экземпляров систем Консультант Плюс от 11.03.2024 № 11921 /13900/ЭС) 4. Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ» (договор на услуги по сопровождению от 15.01.2024 № 194-01/2024)5. Программное обеспечение «Антиплагиат. ВУЗ» (лицензионный договор от 21.03.2018 №193, бессрочно; лицензионный договор от 10.05.2018 №193-1, бессрочно).
Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования (г. Мичуринск, ул. Советская, дом № 274, 10/14)	1. Стенд р. 130x140 (инв. № 41013601439, 41013601440) 2. ДП 50 рад метр рентгенометр (инв. № 41013401399) 3. Диапроектор «Лети-60м» (инв. № 41013401400) 4. Диапроектор «Диана» (инв. № 41013401402) 5. Тренаж «Максим 11-01» (инв. №	

	41013401408) 6. Телевизор Jvc-21 (инв. № 41013401410) 7. Кондиционер LG S12 LHM (инв. № 41013601150) 8. Велозргометр ВЭ-05 «Ритм» (инв. № 41013401374) 9. Шкаф лабораторный (инв. №1101043255) 10. Шкаф ЛМФ-710-1 (инв. № 1101061075) 11. Шкаф ЛМФ-730-8 (инв. № 1101061069) 12. Двойной вытяжной шкаф (инв. № 1101044761) 13. Стол 2-х тумбовый (инв. № 1101044718)	
--	--	--

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Минобрнауки России от 22 февраля 2018 г. № 121.

Авторы: старшие преподаватели кафедры физического воспитания: Прокопович Е.С., Иванов В.В.

Рецензент: доцент кафедры биологии, химии, безопасности жизнедеятельности и методик их преподавания Кузнецова Н.В.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания
протокол № 8 от «5» апреля 2022 года

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии Социально-педагогического института Мичуринского ГАУ

протокол № 8 от «11» апреля 2022 года

Программа утверждена решением учебно-методического совета университета
протокол № 8 от «21» апреля 2022 года.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания
протокол № 10 от «5» июня 2023 года

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии Социально-педагогического института Мичуринского ГАУ

протокол № 10 от «13» июня 2023 года

Программа утверждена решением учебно-методического совета университета
протокол № 10 от «22» июня 2023 года.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания
протокол № 9 от «6» мая 2024 года

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии Социально-педагогического института Мичуринского ГАУ

протокол № 9 от «13» мая 2024 года

Программа утверждена решением учебно-методического совета университета
протокол № 9 от «23» мая 2024 года.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания
протокол № 8 от «7» апреля 2025 года

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии Социально-педагогического института Мичуринского ГАУ

протокол № 8 от «08» апреля 2025 года

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

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

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии Социально-педагогического института Мичуринского ГАУ
протокол № 8 от «13» *апреля 2026 года*
Программа утверждена решением учебно-методического совета университета
протокол № 7 от «22» *апреля 2026 года*.

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