

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Мичуринский государственный аграрный университет»

Кафедра физической культуры

УТВЕРЖДЕНА  
решением учебно-методического совета  
университета  
(протокол от 23 мая 2024 г. № 9)

УТВЕРЖДАЮ  
Председатель учебно-методического  
совета университета  
С.В. Соловьев  
«23» мая 2024 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Направление подготовки 19.03.04 Технология продукции и организация  
общественного питания

Направленность (профиль) - Технология и организация специальных видов  
питания

Квалификация - бакалавр

Мичуринск – 2024 г.

## 1. Цели освоения дисциплины (модуля)

Целями освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» являются:

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

## 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Согласно учебному плану по направлению подготовки 19.03.04. Технология продукции и организация общественного питания дисциплина (модуль) «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части Блока 1. «Дисциплины (модули)» Б1.О.24.

Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт» является необходимой основой для прохождения учебных и производственных практик, написания курсовых работ и ВКР, подготовки к ГИА.

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

Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт» направлено на формирование следующих компетенций:

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

УК-11 способен формировать нетерпимое отношение к коррупционному поведению

Планируемые результаты обучения (индикаторы достижения компетенции)	Критерии оценивания результатов обучения			
	Низкий (допороговый) компетенция не сформирована	Пороговый	Базовый	Продвинутый
УК-7 ИД-1 <sub>УК-7</sub> – Понимает значение физической культуры и оздоровительных мероприятий для поддержания оптимального уровня	Не понимает значение физической культуры и оздоровительных мероприятий для поддержания оптимального уровня работоспособности	Поверхностно понимает значение физической культуры и оздоровительных мероприятий для поддержания оптимального уровня работоспособности	Хорошо понимает значение физической культуры и оздоровительных мероприятий для поддержания оптимального уровня работоспособности	Отлично понимает значение физической культуры и оздоровительных мероприятий для поддержания оптимального уровня работоспособности

работоспособности				
ИД-2 <sub>УК-7</sub> – Оценивает свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку человека	Не оценивает свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку человека	Частично оценивает свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку человека	Не в полной мере оценивает свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку человека	В полной мере оценивает свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку человека
ИД-3 <sub>УК-7</sub> – Применяет на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья	Не выбирает здоровьесберегающие технологии с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности, не имеет положительный стимулированный опыт их применения	Неточно выбирает здоровьесберегающие технологии с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности, редко имеет положительный стимулированный опыт их применения	Периодически выбирает здоровьесберегающие технологии с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности, периодически имеет положительный стимулированный опыт их применения	Правильно выбирает здоровьесберегающие технологии с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности, на постоянной основе имеет положительный стимулированный опыт их применения
ИД-4 <sub>УК-7</sub> – Использует методы и средства физической культуры и соблюдает нормы здорового образа жизни для полноценного, активного и регулярного выполнения социальных и профессиональных обязанностей	Не использует методы и средства физической культуры и не соблюдает нормы здорового образа жизни для полноценного, активного и регулярного выполнения социальных и профессиональных обязанностей	Удовлетворительно использует методы и средства физической культуры и нерегулярно соблюдает нормы здорового образа жизни для полноценного, активного и регулярного выполнения социальных и профессиональных обязанностей	Хорошо использует методы и средства физической культуры и периодически соблюдает нормы здорового образа жизни для полноценного, активного и регулярного выполнения социальных и профессиональных обязанностей	Отлично использует методы и средства физической культуры и постоянно соблюдает нормы здорового образа жизни для полноценного, активного и регулярного выполнения социальных и профессиональных обязанностей
УК-11 ИД-1 <sub>УК-11</sub> – Способен анализировать факты коррупционного поведения и формировать гражданскую позицию	Не способен анализировать факты коррупционного поведения и формировать гражданскую позицию	Частично способен анализировать факты коррупционного поведения и формировать гражданскую позицию	Хорошо способен анализировать факты коррупционного поведения и формировать гражданскую позицию	Отлично способен анализировать факты коррупционного поведения и формировать гражданскую позицию
ИД-2 <sub>УК-11</sub> – Анализирует действующие правовые нормы, обеспечивающие борьбу с коррупцией в различных областях жизнедеятельности	Не анализирует действующие правовые нормы, обеспечивающие борьбу с коррупцией в различных областях жизнедеятельности, а также способы	Удовлетворительно анализирует действующие правовые нормы, обеспечивающие борьбу с коррупцией в различных областях жизнедеятельности, а также способы	Хорошо анализирует действующие правовые нормы, обеспечивающие борьбу с коррупцией в различных областях жизнедеятельности, а также способы	Отлично анализирует действующие правовые нормы, обеспечивающие борьбу с коррупцией в различных областях жизнедеятельности, а также способы

сти, а также способы профилактики коррупции	профилактики коррупции	профилактики коррупции	профилактики коррупции	профилактики коррупции
ИД-3 <sub>УК-11</sub> – Соблюдает правила общественного взаимодействия на основе нетерпимого отношения к коррупции	Не соблюдает правила общественного взаимодействия на основе нетерпимого отношения к коррупции	Удовлетворительно соблюдает правила общественного взаимодействия на основе нетерпимого отношения к коррупции	Хорошо соблюдает правила общественного взаимодействия на основе нетерпимого отношения к коррупции	Отлично соблюдает правила общественного взаимодействия на основе нетерпимого отношения к коррупции
ИД-4 <sub>УК-11</sub> – Анализирует действующие правовые нормы, обеспечивающие борьбу с коррупцией в различных областях жизнедеятельности	Не анализирует действующие правовые нормы, обеспечивающие борьбу с коррупцией в различных областях жизнедеятельности	Частично анализирует действующие правовые нормы, обеспечивающие борьбу с коррупцией в различных областях жизнедеятельности	Хорошо анализирует действующие правовые нормы, обеспечивающие борьбу с коррупцией в различных областях жизнедеятельности	Отлично анализирует действующие правовые нормы, обеспечивающие борьбу с коррупцией в различных областях жизнедеятельности

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

**Знать:**

- методы, способы и средства получения, хранения, переработки информации в формировании профессионально важных физических качеств и психических свойств личности;
- особенности воздействия на организм условий и характера различных видов профессионального труда и понимать важность поддержания высокого уровня физического и психического здоровья;

**Уметь:**

- управлять своим физическим здоровьем и применять высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии;
- готовность применять практические умения и навыки по физической культуре в экстремальных ситуациях производственной деятельности;
- переносить предметные знания по теории и методике физического воспитания на другие предметные области в процессе профессиональной подготовки в вузе.

**Владеть:**

- способностью к самоопределению, саморазвитию и самосовершенствованию в выборе средств и методов оздоровительных и спортивных технологий;
- высоким уровнем готовности к развитию в сфере физической культуры (мотивация, знания, умения, навыки и самооценка достижений);
- способностью использовать основные приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайной ситуаций

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

Разделы дисциплины	Компетенции		Общее количество компетенций
	УК-7	УК-11	
Раздел 1. Теоретический раздел	+	+	2
Раздел 2. Практический раздел. 2.1. методико-практический 2.2. учебно-тренировочный	+	+	2
Раздел 3. Контрольный раздел	+	+	2

ИТОГО			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 часов	
	по очной форме обучения 1 семестр	по заочной форме обучения 1 курс
Общая трудоемкость дисциплины	72	72
Контактная работа обучающихся с преподавателем, в т.ч.	32	12
практические	32	12
Самостоятельная работа в т.ч.	40	56
проработка учебного материала по дисциплине (конспектов лекций, учебников, материалов сетевых ресурсов)	10	15
подготовка к практическим занятиям, коллоквиумам, защите реферата	10	20
выполнение индивидуальных заданий	10	15
подготовка к модульному компьютерному тестированию (выполнение тренировочных тестов), сдаче зачета	10	6
Контроль		4
Вид итогового контроля	зачет	зачет

**4.2 Лекции** не предусмотрены

**4.3 Практические занятия**

№ раздела	Наименование занятия	Объем в акад. часах	Формируемые компетенции
1.	Легкая атлетика:	8	УК-7, УК-11
2.	Спортивные игры	6	УК-7, УК-11
3.	Лыжная подготовка:	6	УК-7, УК-11
4.	Акробатика, гимнастика	6	УК-7, УК-11
5.	ОФП: общая физическая подготовка:	8	УК-7, УК-11

**4.4 Лабораторные работы** не предусмотрены

**4.5 Самостоятельная работа обучающихся**

Раздел дисциплины	Вид самостоятельной работы	Объем, акад. часов	
		очная форма обучения	заочная форма обучения
Раздел 1.	Проработка учебного материала по дисциплине (конспектов лекций, учебников, материалов сетевых ресурсов)	10	15
	Подготовка к практическим занятиям, коллоквиумам, защите реферата	10	20
	Выполнение индивидуальных заданий	10	15
	Подготовка к модульному компьютерному тестированию (выполнение тренировочных тестов), сдаче зачета	10	6
ИТОГО		40	56

**4.6 Выполнение контрольной работы обучающимися**

## заочной формы обучения

Обучающиеся заочной формы обучения выполняют контрольную работу, которая должна: выполняться на стандартных листах формата А4; иметь титульный лист, план работы с нумерацией страниц в соответствии с его пунктами, введение, текст самой работы, заключение, список литературы, использованной при написании, приложения, если таковые имеются; быть сдана на кафедру не менее чем за 14 дней до начала сессии.

Обучающиеся, сдавшие письменные работы позже установленного срока, до сдачи зачета не допускаются.

Титульный лист должен быть оформлен по форме и в обязательном порядке должен содержать название кафедры, на которой выполняется работа, название предмета и тему, по которой выполняется работа, Ф.И.О. и регалии преподавателя, проверяющего работу; Ф.И.О. и курс обучающегося, выполнившего работу. Страницы работы должны быть пронумерованы. Текст работы пишется только с одной стороны листа.

Список литературы должен содержать не менее 3 источников, на которые в тексте работы в обязательном порядке должны содержаться ссылки. Текст без ссылок и списка литературы не проверяется и не рецензируется. Источники в списке литературы должны быть оформлены следующим образом: Ф.И.О. автора. Название монографии без кавычек. Место издания, год издания. Ф.И.О. автора. Название статьи без кавычек // Название журнала или газеты без кавычек. Год издания. Номер.

Ф.И.О. автора. Название статьи без кавычек // Название сборника без кавычек / под ред. Ф.И.О. Место издания, год издания.

Список литературы должен быть составлен в алфавитном порядке по фамилиям авторов.

Объем письменной работы должен быть не менее 12 машинописных листов. Текст печатается шрифтом размера 14 и с интервалом 1,5, при отступах от левого края 3см, правого и верхнего – 1,5см, нижнего – 2см.

Выбор варианта контрольной работы осуществляется по первой букве фамилии обучающегося:

- Контрольная работа № 1: А, Д, И
- Контрольная работа № 2: Б, Е, К, Ч
- Контрольная работа № 3: В, Ж, Л, Э
- Контрольная работа № 4: М, Р, Ш
- Контрольная работа № 5: З, Н, Т, Х
- Контрольная работа № 6: О, С, Ц, Я
- Контрольная работа № 7: П, У, Ф
- Контрольная работа № 8: Г, Щ, Ю

### ***Перечень тем контрольных работ:***

#### **Вариант 1.**

- 1) Физическая культура и спорт как социальные феномены общества;
- 2) Современное состояние физической культуры и спорта;
- 3) Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ»;

#### **Вариант 2.**

- 1) Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования;
- 2) Основные положения организации физического воспитания в ВУЗах.
- 3) Физическая культура личности.

#### **Вариант 3.**

- 1) Ценности физической культуры.
- 2) Ценностные ориентации и отношение обучающихся к физической культуре.
- 3) Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни.

#### **Вариант 4.**

- 1) Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

2) Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм жизнедеятельность человека.

3) Средства физической культуры и спорта в управлении организма и обеспечения умственной и физической деятельности.

Вариант 5.

1) Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

2) Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

3) Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.

Вариант 6.

1) Понятие о здоровье.

2) Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.

3) Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образа жизни.

Вариант 7.

1) Структура жизнедеятельности обучающихся и ее отражение в образе жизни.

2) Здоровый образ жизни и его составляющие.

Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.

Вариант 8.

1) Основные требования к организации здорового образа жизни.

2) Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.

3) Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.

Вариант 9.

1) Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда обучающегося.

2) Динамика работоспособности обучающегося в учебном году и факторы ее определяющие.

3) Основные причины изменения психофизического состояния обучающегося в период экзаменационной сессии.

Вариант 10.

1) Основные критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.

2) Особенности использования средств физической культуры в периоду учебно-тренировочного процесса.

3) Профилактика нервно-эмоционального утомления обучающихся.

Вариант 11.

1) Некоторые особенности повышения эффективности учебного труда.

2) Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.

3) Роль физической культуры и спорта для повышения умственной, физической и психологической подготовки обучающихся.

Вариант 12.

1) Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.

2) Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.

3) Формы и содержание самостоятельных занятий.

Вариант 13.

1) Возрастные особенности содержания занятий.

2) Особенности самостоятельных занятий для мужчин и женщин.

3) Учет индивидуальных особенностей, граница интенсивности нагрузки для лиц физического возраста.

Вариант 14.

1) Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей.

2) Гигиенические требования при проведении места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.

3) Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

#### Вариант 15.

1) Методические принципы физического воспитания.

2) Методы физического воспитания.

3) Основы обучения движениям.

#### Вариант 16.

1) Основы совершенствования физических качеств.

2) Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

3) Формы занятий физическими упражнениями.

#### Вариант 17.

1) Общефизическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП.

2) Специальная физическая подготовка и спортивная подготовка, ее цели и задачи.

3) Структура подготовленности спортсмена.

#### Вариант 18.

1) Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.

2) Спортивная классификация, ее структура.

3) Национальные виды спорта.

#### Вариант 19.

1) Студенческий спорт, его организационные особенности.

2) Особенности организации и планирования спортивной подготовки в ВУЗе.

3) Система студенческих спортивных соревнований.

#### Вариант 20.

1) Общественные студенческие спортивные организации.

2) Олимпийские игры и Универсиады обучающихся ВУЗов.

3) Современные популярные системы физических упражнений.

## **4.7 Содержание разделов дисциплины**

### **Раздел 1. Теоретический раздел**

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

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

#### ***Оздоровительная физическая культура***

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

#### ***Спортивная культура***

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

#### ***Спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная деятельность в вузе***

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

#### ***Рекреационная физическая культура студента***

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

### **Раздел 2. Практический раздел**

#### ***Методико-практический***

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

### **Учебно-тренировочный**

#### **1. Легкая атлетика:**

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

#### **2. Спортивные игры:**

##### **1) Волейбол:**

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

##### **2) Баскетбол:**

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

##### **3) Футбол:**

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

##### **4) настольный теннис**

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

- правила участия в соревнованиях

#### **3. Лыжная подготовка:**

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

#### **4. ОФП: общая физическая подготовка:**

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

#### **5. Акробатика, гимнастика**

- кувырки;
- стойки;
- равновесия;

#### **6. Профессионально-прикладная физическая подготовка:**

- научить способам плавания (кроль, брасс);
- уметь выполнять вводную гимнастику;

- физкультминутки;
- физкультурные паузы.

### Раздел 3. Контрольный раздел

Сдача контрольных нормативов по физической подготовке.

## 5. Оценочные средства дисциплины (модуля)

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

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

Вид учебных занятий	Форма проведения
Практические занятия	Традиционная форма проведения практических (семинарских) занятий
Самостоятельная работа	Сочетание традиционной формы (работа с учебной и справочной литературой, изучение материалов интернет-ресурсов

## 6. Оценочные средства дисциплины (модуля)

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

### 6.1 Паспорт фонда оценочных средств дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт»

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Оценочное средство	
			наименование	кол-во
1	Теоретический раздел	УК-7, УК-11	Собеседование	1
			Реферат	39
			Вопросы для зачета	42
2	Практический раздел	УК-7, УК-11	Выполнение контрольных нормативов	

### 6.2 Перечень вопросов для зачета

1. Физическая культура. Физическая культура личности. (УК-7, УК-11)
2. Компоненты физической культуры. (УК-7, УК-11)
3. Психофизическая подготовка. (УК-7, УК-11)
4. Функциональная подготовленность. (УК-7, УК-11)
5. Двигательные умения и навыки. (УК-7, УК-11)
6. Организм человека как биологическая система, ее характерные особенности. (УК-7, УК-11)
7. Понятие об органе и системе органов человека. (УК-7, УК-11)
8. Физиологические системы организма человека. (УК-7, УК-11)
9. Внешняя среда, ее влияние на организм человека. (УК-7, УК-11)
10. Характеристика умственного и физического труда человека, их взаимосвязь. (УК-7, УК-11)

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

## 6.2.1 Контрольные нормативы

### 1. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО КУРСАМ

(женщины)

№ №	I курс	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1	Бег 100 м, с	16,5	16,8	17,2	18,0	18,8
2	Бег – 2000 м, мин	11,0	11,15	11,35	11,55	12,10
3	Лыжи 3 км, мин	19,0	19,20	19,50	20,10	21,00
4	Прыжки с места, см	175	170	160	150	140
5	Прыжки с разбега, см	350	340	320	300	280
6	Поднимание туловища, кол-во	50	40	30	20	10
7	Сгибание и разгибание рук в упоре, кол-во	12	10	8	6	4
8	Метание гранаты, м	20	18	16	14	12
9	Теория физического воспитания по пройденному материалу	в/б, б/б, л/атлетика, лыжи, основы спортивной теории				
	II-III курсы	5	4	3	2	1
1	Бег 100 м, с	16,6	16,4	17,0	17,8	18,6
2	Бег – 3000 м, мин	10,45	10,55	11,25	11,45	12,00
3	Лыжи 3 км, мин	18,00	18,30	19,30	20,00	21,00
4	Прыжки с места, см	190	180	168	160	150
5	Прыжки с разбега, см	365	350	325	310	300
6	Подтягивание н/п, кол-во	14	12	10	8	6
7	Поднимание туловища, кол-во	60	50	40	30	20
8	Метание гранаты, м	22	20	18	16	14
9	Теория физического воспитания по пройденному материалу	в/б, б/б, л/атлетика, лыжи, основы спортивной теории				

### 2. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО КУРСАМ

(мужчины)

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

### 3. КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ПО ВИДАМ СПОРТА

#### Обязательные контрольные тесты по лёгкой атлетике

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

#### Обязательные контрольные тесты по волейболу

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

#### Обязательные контрольные тесты по баскетболу

	Контрольные упражнения	Оценка									
		Юноши					Девушки				
		Баллы									
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1.	Штрафные броски из десяти (кол-во попаданий)	7	6	5	4	3	6	5	4	3	2
2.	Ведение левой, ведение правой руками с бросками в движении по кольцу, количество ошибок:										
		в броске	0	1	2	2	2				
	в ведении	0	0	0	1	2					
3.	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в кругу диаметром	18	17-13	12-8	7-5	4-2	11	10	9	8	7

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

### Обязательные контрольные тесты по футболу (мини-футболу)

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

### Обязательные контрольные тесты по настольному теннису

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

## 6.3 Шкала оценочных средств

Уровни освоения компетенций	Критерии оценивания	Оценочные средства (кол-во баллов)
Продвинутый (75-100 баллов) «зачтено»	<p><i>Знает:</i> методы, способы и средства получения, хранения, переработки информации в формировании профессионально важных физических качеств и психических свойств личности; особенности воздействия на организм условий и характера различных видов профессионального труда и понимать важность поддержания высокого уровня физического и психического здоровья;</p> <p><i>Умеет:</i> управлять своим физическим здоровьем и применять высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии; готовность применять практические умения и навыки по физической культуре в экстремальных ситуациях производственной деятельности; переносить предметные знания по теории и методике физического воспитания на другие предметные области в процессе профессиональной подготовки в вузе.</p> <p><i>Владеет:</i> способностью к самоопределению, саморазвитию и самосовершенствованию в выборе средств и методов оздоровительных и спортивных технологий;</p>	<p>Посещение занятий (30-40 баллов)</p> <p>Сдача контрольных нормативов (30-40 баллов)</p> <p>Вопросы к зачету или реферат (15-20 баллов)</p>

	высоким уровнем готовности к развитию в сфере физической культуры (мотивация, знания, умения, навыки и самооценка достижений); способностью использовать основные приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайной ситуаций	
Базовый (50-74 балла) «зачтено»	<p>В целом успешные, но содержащие отдельные пробелы знания: методы, способы и средства получения, хранения, переработки информации в формировании профессионально важных физических качеств и психических свойств личности; особенности воздействия на организм условий и характера различных видов профессионального труда и понимать важность поддержания высокого уровня физического и психического здоровья;</p> <p>В целом успешные, но содержащие отдельные пробелы умения управлять своим физическим здоровьем и применять высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии; готовность применять практические умения и навыки по физической культуре в экстремальных ситуациях производственной деятельности; переносить предметные знания по теории и методике физического воспитания на другие предметные области в процессе профессиональной подготовки в вузе.</p> <p>В целом успешные владения: способностью к самоопределению, саморазвитию и самосовершенствованию в выборе средств и методов оздоровительных и спортивных технологий; высоким уровнем готовности к развитию в сфере физической культуры (мотивация, знания, умения, навыки и самооценка достижений); способностью использовать основные приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайной ситуаций</p>	<p>Посещение занятий (25-30 баллов)</p> <p>Сдача контрольных нормативов (25-30 баллов)</p> <p>Вопросы к зачету или реферат (10-14 баллов)</p>
Пороговый (35-49 баллов) «зачтено»	<p>Фрагментарное знание основ: методы, способы и средства получения, хранения, переработки информации в формировании профессионально важных физических качеств и психических свойств личности; особенности воздействия на организм условий и характера различных видов профессионального труда и понимать важность поддержания высокого уровня физического и психического здоровья;</p> <p>В целом успешные, но содержащие отдельные пробелы умения управлять своим физическим здоровьем и применять высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии; готовность применять практические умения и навыки по физической культуре в экстремальных ситуациях производственной деятельности; переносить предметные знания по теории и методике физического воспитания на другие предметные области в процессе профессиональной подготовки в вузе.</p> <p>Фрагментарные владения: способностью к самоопределению, саморазвитию и самосовершенствованию в выборе средств и методов оздоровительных и спортивных технологий; высоким уровнем готовности к развитию в сфере физической культуры (мотивация, знания, умения, навыки и самооценка достижений); способностью использовать основные приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайной ситуаций</p>	<p>Посещение занятий (20-25 баллов)</p> <p>Сдача контрольных нормативов (20-25 баллов)</p> <p>Вопросы к зачету или реферат (5-10 баллов)</p>

<p>Низкий (допороговый) (компетенция не сформирована) (менее 35 баллов) «не зачтено»</p>	<p>Не знание основ: методы, способы и средства получения, хранения, переработки информации в формировании профессионально важных физических качеств и психических свойств личности; особенности воздействия на организм условий и характера различных видов профессионального труда и понимать важность поддержания высокого уровня физического и психического здоровья; Не умеет управлять своим физическим здоровьем и применять высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии; готовность применять практические умения и навыки по физической культуре в экстремальных ситуациях производственной деятельности; переносить предметные знания по теории и методике физического воспитания на другие предметные области в процессе профессиональной подготовки в вузе. Не владеет: способностью к самоопределению, саморазвитию и самосовершенствованию в выборе средств и методов оздоровительных и спортивных технологий; высоким уровнем готовности к развитию в сфере физической культуры (мотивация, знания, умения, навыки и самооценка достижений); способностью использовать основные приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайной ситуаций</p>	<p>Посещение занятий (20 и ниже баллов) Сдача контрольных нормативов (20 и ниже баллов) Вопросы к зачету или реферат (0-5 баллов)</p>
--	---	---

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

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

### **7.1 Учебная литература**

1. Богданов М.Ю., Татаринцев А.Н. Инновационные социально-педагогические и компьютерные технологии в физическом воспитании. – Тамбов: Изд-во ТГУ им. Г.Р. Державина, 2018.
2. Ролдугин В.В. Пауэрлифтинг. Индивидуальная система спортивной подготовки. – Мичуринск, 2018.
3. Шевякова С.А. Легкая атлетика. Методические рекомендации. – Мичуринск, 2023.
4. Шевякова С.А. Настольный теннис – история, правила. Методические рекомендации. - Мичуринск, 2023.
5. Барчуков И.С., Нестеров А.А.; под об. ред. Маликова Н.Н.; Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: Учебное пособие для обучающихся высших учебных заведений.– М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 528 с.
6. Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А.Б. Муллер [и др.]. – М.: Издательство Юрайт, 2017. – 424 с. – ISBN 978-5-534-02483-8. <https://www.biblio-online.ru/book/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7>
7. Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А., Гигиена физического воспитания и спорта: Учебное пособие для обучающихся высших педагогических учебных заведений.– 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2005.– 240 с.
8. Евсеев Ю.И. Физическая культура. – изд. 5 – Ростов на Дону: Феникс, 2008 – 378, (1) с.: ил. – (Высшее образование)
9. Гик Е.Я., Гупало Е.Ю. Популярная история спорта. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 448 с.

10. Журавлин М.Л., Загрядская О.В., Казакевич М.В. и др.: под. ред. Журавина М.Л., Меньшикова М.К., Гимнастика: учебник для обучающихся высших учебных заведений. – изд. 4-е ; испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2006.– 448 с.

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

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

## **7.2 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.

### **7.2.1 Электронно-библиотечная системы и базы данных**

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

2. База данных электронных информационных ресурсов ФГБНУ ЦНСХБ (договор по обеспечению доступа к электронным информационным ресурсам ФГБНУ ЦНСХБ через терминал удаленного доступа (ТУД ФГБНУ ЦНСХБ) от 09.04.2024 № 05-УТ/2024)

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

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

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

6. База данных НЭБ «Национальная электронная библиотека» (<https://rusneb.ru/>) (договор о подключении к НЭБ и предоставлении доступа к объектам НЭБ от 01.08.2018 № 101/НЭБ/4712)

7. Соглашение о сотрудничестве по оказанию библиотечно-информационных и социокультурных услуг пользователям университета из числа инвалидов по зрению, слабовидящих, инвалидов других категорий с ограниченным доступом к информации, лиц, имеющих трудности с чтением плоскочечатного текста ТОГБУК «Тамбовская областная универсальная научная библиотека им. А.С. Пушкина» (<https://www.tambovlib.ru>) (соглашение о сотрудничестве от 16.09.2021 № б/н)

### **7.2.2 Информационные справочные системы**

1. Справочная правовая система КонсультантПлюс (договор поставки, адаптации и

сопровождения экземпляров систем КонсультантПлюс от 11.03.2024 № 11921 /13900/ЭС)

2. Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ» (договор на услуги по сопровождению от 15.01.2024 № 194-01/2024)

### 7.2.3 Современные профессиональные базы данных

1. База данных нормативно-правовых актов информационно-образовательной программы «Росметод» (договор от 15.08.2023 № 542/2023)

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

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

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

5. Профессиональная база данных. Каталог ГОСТов <http://gostbase.ru/>.

6. Профессиональная база данных. ФГБУ Федеральный институт промышленной собственности [http://www1.fips.ru/wps/portal/IPS\\_Ru](http://www1.fips.ru/wps/portal/IPS_Ru).

7. Профессиональная база данных. Электронный фонд правовой и нормативно-технической документации <http://docs.cntd.ru/>

### 7.2.4 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	<a href="https://reestr.digital.gov.ru/reestr/366574/?sphras_e_id=415165">https://reestr.digital.gov.ru/reestr/366574/?sphras_e_id=415165</a>	Сублицензионный договор с ООО «Софттекс» от 24.10.2023 № б/н, срок действия: с 22.11.2023 по 22.11.2024
3	МойОфис Стандартный - Офисный пакет для работы с документами и почтой (myoffice.ru)	ООО «Новые облачные технологии» (Россия)	Лицензионное	<a href="https://reestr.digital.gov.ru/reestr/301631/?sphras_e_id=2698444">https://reestr.digital.gov.ru/reestr/301631/?sphras_e_id=2698444</a>	Контракт с ООО «Рубикон» от 24.04.2019 № 0364100000819000012 срок действия: бессрочно
4	Офисный пакет «Р7-Офис» (десктопная версия)	АО «Р7»	Лицензионное	<a href="https://reestr.digital.gov.ru/reestr/306668/?sphras_e_id=4435041">https://reestr.digital.gov.ru/reestr/306668/?sphras_e_id=4435041</a>	Контракт с ООО «Софттекс» от 24.10.2023 № 0364100000823000007 срок действия: бессрочно
5	Операционная система «Альт Образование»	ООО "Базальт свободное программное обеспечение"	Лицензионное	<a href="https://reestr.digital.gov.ru/reestr/303262/?sphras_e_id=4435015">https://reestr.digital.gov.ru/reestr/303262/?sphras_e_id=4435015</a>	Контракт с ООО «Софттекс» от 24.10.2023 № 0364100000823000007 срок действия: бессрочно
6	Программная си-	АО «Антиплагиат» (Россия)	Лицензионное	<a href="https://reestr.digital.gov.ru/reestr">https://reestr.digital.gov.ru/reestr</a>	Лицензионный договор с АО «Антиплагиат»

	стема для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат ВУЗ» ( <a href="https://docs.antiplagius.ru">https://docs.antiplagius.ru</a> )			/303350/?sphrase_id=2698186	от 23.05.2024 № 8151, срок действия: с 23.05.2024 по 22.05.2025
7	Acrobat Reader – просмотр документов PDF, DjVu	Adobe Systems	Свободно распространяемое	-	-
8	Foxit Reader – просмотр документов PDF, DjVu	Foxit Corporation	Свободно распространяемое	-	-

### 7.2.5 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. CDTOWiki: база знаний по цифровой трансформации <https://cdto.wiki/>
2. [www.garant.ru](http://www.garant.ru) - справочно-правовая система «ГАРАНТ».
3. [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru) - справочно-правовая система «Консультант Плюс».
4. Портал Министерства спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/activities/federalprograms/>
5. Портал Департамента физической культуры и спорта г. Москвы [www.mossport.ru](http://www.mossport.ru)
6. Портал здорового образа жизни <http://www.rusmedserver.ru/>
7. Клуб любителей плавания [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа: <http://swimming.hut.ru>.
8. Национальная информационная система «Спортивная Россия» [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа : <http://infosport.ru/xml/t/default.xml>.
9. Спортивная жизнь России [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа: <http://sportliferus.narod.ru>

### 7.2.6 Цифровые инструменты, применяемые в образовательном процессе

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

### 7.2.7 Цифровые технологии, применяемые при изучении дисциплины

№	Цифровые технологии	Виды учебной работы, выполняемые с применением цифровой технологии	Формируемые компетенции	ИДК
1.	Облачные технологии	Практические занятия Самостоятельная работа	УК-11	ИДК-2 ИДК-4
2.	Большие данные	Самостоятельная работа	УК-11	ИДК-2 ИДК-

			4
--	--	--	---

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

Спортивный зал №5 (560 м<sup>2</sup>)

1. Акустическая система (инв. № 1101044944, 1101044947);
2. Баскетбольный выносной щит (инв. № 2101042914);
3. Щит баскетбольный (инв. № 1101045565)
4. Брусья (инв. № 1101044569);

Помещение для самостоятельной работы (г. Мичуринск, ул. Интернациональная, дом № 101, 1/115)

1. Компьютер Celeron E3500 (инв. №2101045275)
2. Компьютер Celeron E3500 (инв. №2101045276)
3. Компьютер Celeron E3500 (инв. №2101045277)
4. Компьютер Celeron E3500 (инв. №2101045278)
5. Компьютер Celeron E3500 (инв. №2101045279)
6. Компьютер Celeron E3500 (инв. №2101045280)
7. Компьютер Celeron E3500 (инв. №2101045281)
8. Компьютер Celeron E3500 (инв. №2101045274)

Компьютерная техника подключена к сети «Интернет» и обеспечена доступом к ЭИОС университета.

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриата по направлению подготовки 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 17 августа 2020 г. №1047

Авторы:

старший преподаватель кафедры физической культуры Шевякова С.А.

старший преподаватель кафедры физической культуры Попов А.В.

старший преподаватель кафедры физической культуры Захарова С.В.

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

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физической культуры, протокол № 8 от 05 апреля 2022 г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии социально-педагогического института Мичуринского ГАУ, протокол № 8 от 11 апреля 2022 г.

Программа утверждена Решением Учебно-методического совета университета, протокол № 8 от 21 апреля 2022 г.

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физической культуры, протокол № 10 от 05 июня 2023 г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии Социально-педагогического института Мичуринского ГАУ, протокол № 10 от 13 июня 2023 г.

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

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физической культуры, протокол № 09 от 06 мая 2024 г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии Социально-педагогического института Мичуринского ГАУ, протокол № 09 от 13 мая 2024 г.

Программа утверждена Решением Учебно-методического совета университета, протокол № 09 от 23 мая 2024 г.

Оригинал документа хранится на кафедре физической культуры