

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
Мичуринский государственный аграрный университет

Кафедра физического воспитания

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

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Направление подготовки 35.03.05 Садоводство  
Направленность (профиль) Плодоовощеводство и виноградарство  
Квалификация (степень) выпускника - бакалавр

Мичуринск, 2024 г.

## 1. Цели освоения дисциплины (модуля)

Целями освоения дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» в вузе является формирование физической культуры обучающегося, способности методически обоснованно и целенаправленно использовать разнообразные средства, методы и организационные формы физической культуры, позволяющие выпускнику сформировать индивидуальную здоровьесберегающую жизнедеятельность, необходимую для профессионально-личностного становления.

В задачи дисциплины входит:

- понимание социальной роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и спорта и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-целостного отношения к 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, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- обеспечение физической культуры и спорта, определяющей психофизическую готовность обучающихся 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 данного направления подготовки дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к Блоку 1. Дисциплины (модули) Обязательная часть (Б1.О.32).

Знания, умения и навыки, приобретенные при освоении дисциплины «Физическая культура и спорт» необходимы при изучении дисциплин: «Элективная дисциплина физическая культура и спорт», «Безопасность жизнедеятельности», а также при прохождении учебной ознакомительной практики, учебной технологической практики, производственной технологической практики, подготовки к ГИА.

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

Освоение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

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

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

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

Код и	Код и	Критерии оценивания результатов обучения
-------	-------	--

наименование универсальной компетенции	наименование индикатора достижения универсальных компетенций	низкий (допороговый, компетенция не сформирована)	пороговый	базовый	продвинутый
<b>Категория универсальных компетенций - Системное и критическое мышление</b>					
УК-1. Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач..	ИД-1 <sub>УК-1</sub> – Анализирует задачу, выделяя ее базовые составляющие, осуществляет декомпозицию задачи	Не может анализировать задачу, выделяя ее базовые составляющие, не осуществляет декомпозицию задачи	Слабо анализирует задачу, выделяя ее базовые составляющие, слабо осуществляет декомпозицию задачи	Хорошо анализирует задачу, выделяя ее базовые составляющие, хорошо осуществляет декомпозицию задачи	Отлично анализирует задачу, выделяя ее базовые составляющие, отлично осуществляет декомпозицию задачи
	ИД-2 <sub>УК-1</sub> – Находит и критически анализирует информацию, необходимую для решения поставленной задачи.	Не может находить и критически анализировать информацию, необходимую для решения поставленной задачи.	Недостаточно четко находит и критически анализирует информацию, необходимую для решения поставленной задачи.	Достаточно быстро находит и критически анализирует информацию, необходимую для решения поставленной задачи.	Успешно находит и критически анализирует информацию, необходимую для решения поставленной задачи.
	ИД-3 <sub>УК-1</sub> – Рассматривает возможные варианты решения задачи, оценивая их достоинства и недостатки.	Не может рассмотреть возможные варианты решения задачи и оценить их достоинства и недостатки.	Слабо рассматривает возможные варианты решения задачи, чтобы оценить их достоинства и недостатки.	Достаточно быстро рассматривает возможные варианты решения задачи, четко оценивая их достоинства и недостатки.	Успешно рассматривает возможные варианты решения задачи, оценивая их достоинства и недостатки.

	ИД-4 <sub>УК-1</sub> – Грамотно, логично, аргументировано формирует собственные суждения и оценки. Отличает факты от мнений, интерпретаций, оценок и т.д. в рассуждениях других участников деятельности	Не может грамотно, логично, аргументировано сформировать собственные суждения и оценки. Не отличает факты от мнений, интерпретаций, оценок и т.д. в рассуждениях других участников деятельности	Недостаточно грамотно, логично, аргументировано формирует собственные суждения и оценки. Слабо отличает факты от мнений, интерпретаций, оценок и т.д. в рассуждениях других участников деятельности	Достаточно грамотно, логично, аргументировано формирует собственные суждения и оценки. Хорошо отличает факты от мнений, интерпретаций, оценок и т.д. в рассуждениях других участников деятельности	Очень грамотно, логично, аргументировано формирует собственные суждения и оценки. Быстро отличает факты от мнений, интерпретаций, оценок и т.д. в рассуждениях других участников деятельности
	ИД-5 <sub>УК-1</sub> – Определяет и оценивает последствия возможных решений задачи.	Не может определить и оценить последствия возможных решений задачи.	Слабо определяет и оценивает последствия возможных решений задачи.	Хорошо определяет и оценивает последствия возможных решений задачи.	Успешно определяет и оценивает последствия возможных решений задачи.

Категория универсальных компетенций – Командная работа и лидерство.

УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде.	ИД-1 <sub>УК-3</sub> – Понимает эффективность использования стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели, определяет свою роль в команде.	Не понимает эффективность использования стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели, не определяет свою роль в команде.	Слабо понимает эффективность использования стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели, не четко определяет свою роль в команде.	Хорошо понимает эффективность использования стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели, достаточно четко определяет	Отлично понимает эффективность использования стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели, успешно определяет свою роль в
--	--	---	--	--	--

				свою роль в команде.	команде.
ИД-2ук-3 – Понимает особенности поведения выделенных групп людей, с которыми работает/взаимодействует, учитывая их в своей деятельности (Выбор категорий групп людей осуществляется образовательной организацией в зависимости от целей подготовки – по возрастным особенностям, по этническому или религиозному признаку, социально незащищенные слои населения и т.п.)	Не понимает особенности поведения выделенных групп людей, с которыми работает/взаимодействует, учитывая их в своей деятельности (Выбор категорий групп людей осуществляется образовательной организацией в зависимости от целей подготовки – по возрастным особенностям, по этническому или религиозному признаку, социально незащищенные слои населения и т.п.)	Нечетко понимает особенности поведения выделенных групп людей, с которыми работает/взаимодействует, учитывая их в своей деятельности (Выбор категорий групп людей осуществляется образовательной организацией в зависимости от целей подготовки – по возрастным особенностям, по этническому или религиозному признаку, социально незащищенные слои населения и т.п.)	Хорошо понимает особенности поведения выделенных групп людей, с которыми работает/взаимодействует, учитывая их в своей деятельности (Выбор категорий групп людей осуществляется образовательной организацией в зависимости от целей подготовки – по возрастным особенностям, по этническому или религиозному признаку, социально незащищенные слои населения и т.п.)	Отлично понимает особенности поведения выделенных групп людей, с которыми работает/взаимодействует, учитывая их в своей деятельности (Выбор категорий групп людей осуществляется образовательной организацией в зависимости от целей подготовки – по возрастным особенностям, по этническому или религиозному признаку, социально незащищенные слои населения и т.п.)	

	ИД-3ук-3 – Предвидит результаты (последствия) личных действий и планирует последовательность шагов для достижения заданного результата.	Не предвидит результаты (последствия) личных действий и не планирует последовательность шагов для достижения заданного результата.	Слабо предвидит результаты (последствия) личных действий и не четко планирует последовательность шагов для достижения заданного результата.	Хорошо предвидит результаты (последствия) личных действий и четко планирует последовательность шагов для достижения заданного результата.	Отлично предвидит результаты (последствия) личных действий и успешно планирует последовательность шагов для достижения заданного результата.
	ИД-4ук-3 – Эффективно взаимодействует с другими членами команды, в т.ч. участвует в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентациями результатов работы команды.	Не эффективно взаимодействует с другими членами команды, в т.ч. не участвует в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентациями результатов работы команды.	Не очень эффективно взаимодействует с другими членами команды, в т.ч. не всегда участвует в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентациями результатов работы команды.	В достаточной степени эффективно взаимодействует с другими членами команды, в т.ч. участвует в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентациями результатов работы команды.	Весьма эффективно взаимодействует с другими членами команды, в т.ч. активно участвует в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентациями результатов работы команды.
Категория универсальных компетенций – Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)					
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	ИД-1ук-7 – Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	Не поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового	Слабо поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового	Хорошо поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения социальной и профессиональной деятельности и	Отлично поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы

профессиональной деятельности		образа жизни.	образа жизни.	соблюдает нормы здорового образа жизни.	здорового образа жизни
	ИД-2ук-7 – Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Не использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Слабо использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Хорошо использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Отлично использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

**Знать:**

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

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

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;

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

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

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);  
 технологией мониторинга собственного физического развития,  
 функционального состояния систем организма, физической и психической  
 работоспособности;  
 способностью передавать систему формирования индивидуальной  
 здоровьесберегающей жизнедеятельности.

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

Разделы, темы дисциплины	Компетенции			
	УК-1	УК-3	УК-7	общее количество компетенций
Раздел 1. Теоретический раздел	+	+	+	3
Раздел 2. Практический раздел	+	+	+	3
2.1. Методико-практический подраздел	+	+	+	3
2.2 Учебно-тренировочный подраздел	+	+	+	3
2.3. Контрольный подраздел	+	+	+	3

### **4. Структура и содержание дисциплины (модуля)**

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

#### **4.1. Объем дисциплины и виды учебной работы**

Вид занятий	Количество акад. часов	
	по очной форме обучения	по заочной форме обучения
	1 семестр	2 курс
Общая трудоемкость дисциплины	72	72
Контактная работа обучающихся с преподавателем	32	12
Аудиторные занятия, в т.ч.	32	12
практические занятия	32	12
Самостоятельная работа	40	56
Проработка учебного материала по дисциплине (материалов сетевых ресурсов, выполнение контрольных нормативов)	30	36
Выполнение контрольной работы	-	10
Подготовка к сдаче модуля	10	10
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
		очная форма обучения	заочная форма обучения	
1.	Легкая атлетика:	10	2	УК-1; УК-3; УК-7
2.	Спортивные игры	6	4	УК-1; УК-3; УК-7
3.	Лыжная подготовка:	6	-	УК-1; УК-3; УК-7
4.	Акробатика, гимнастика	6	2	УК-1; УК-3; УК-7
5.	ОФП: общая физическая подготовка:	4	4	УК-1; УК-3; УК-7
	<b>ИТОГО</b>	<b>32</b>	<b>12</b>	

### 4.4. Лабораторные работы не предусмотрены

### 4.5. Самостоятельная работа обучающихся

Раздел дисциплины	№	Вид СР	Объём в акад. часах	
			очная форма обучения	заочная форма обучения
Раздел 1. Теоретический раздел	1	Проработка учебного материала по дисциплине (материалов сетевых ресурсов, выполнение контрольных нормативов)	10	16
	2	Выполнение контрольной работы	-	5
	3	Подготовка к сдаче модуля	5	
Раздел 2. Практический раздел	1	Проработка учебного материала по дисциплине (материалов сетевых ресурсов, выполнение контрольных нормативов)	20	20
	2	Выполнение контрольной работы	-	5
	3	Подготовка к сдаче модуля	5	10
<b>Итого</b>			<b>40</b>	<b>56</b>

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

1. Сушко Ю.В Методические указания для выполнения самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт».- Мичуринск., 2023.

2. Сушко Ю.В Учебно-методический комплекс по дисциплине «Физическая культура и спорт».- для обучающихся по направлению 35.03.05 – «Садоводство». Мичуринск, 2024.

### 4.6. Выполнение контрольной работы обучающимися заочной формы

Обучающиеся заочной формы обучения выполняют контрольную работу, которая должна: выполняться на стандартных листах формата А 4; 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 3 см, правого и верхнего – 1.5 см, нижнего – 2 см.

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 и 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.
- 3) 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 период 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 обучающегося**

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

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

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

#### **Спортивная культура обучающегося**

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

#### **Спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная**

## **деятельность в вузе**

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

### **Рекреационная физическая культура обучающегося**

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

## **Раздел 2 Практический раздел**

### **Методико-практический**

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

## **5. Образовательные технологии**

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

## **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**

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Оценочное средство	
			наименование	кол-во
1	Теоретический раздел	УК-1; УК-3; УК-7	Собеседование Темы рефератов Вопросы для зачета	1 48 42
2	Практический раздел	УК-1; УК-3; УК-7	Контрольные нормативы	

### **6.2. Перечень вопросов для зачета**

1. Физическая культура. Физическая культура личности – УК-1; УК-3; УК-7.
2. Компоненты физической культуры – УК-1; УК-3; УК-7.

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

40. Профилактика травматизма - УК-1; УК-3; УК-7  
 41. Производственная физическая культура, ее цели и задачи - УК-1; УК-3; УК-7  
 42. Физическая культура и спорт в свободное время - УК-1; УК-3; УК-7

### 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



	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									
1		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
2	Штрафные броски из десяти (кол-во попаданий)	7	6	5	4	3	6	5	4	3	2
3	Ведение левой, ведение правой руками с бросками в движении по кольцу, количество ошибок: в броске в ведении		1 0	2 0	2 1	2 2					
4	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в кругу диаметром 30 см на высоте 1,5 м, расстояние 2,5 м, количество передач за 30 с	18	17-13	12-8	7-5	4-2	11	10	9	8	7
5	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 60 м, 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»	Знает - полно учебный материал из разных разделов дисциплины (модуля) с раскрытием сущности и области применения физической культуры и спорта и пониманием их интегрирующей роли в процессе формирования здоровьесбережения будущих специалистов; - основы формирования базовой, спортивной, оздоровительной,	собеседование, реферат (7-10), контрольные нормативы (69-90)

	<p>профессионально-прикладной культуры личности.</p> <p>умеет</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- переносить предметные знания по теории и методике физического воспитания на другие предметные области в процессе профессиональной подготовки;</li> <li>- управлять своим физическим здоровьем и применять высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии;</li> <li>- применять свои навыки для организации коллективных занятий и соревнований.</li> </ul> <p>владеет</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технологией мониторинга собственного физического развития, функционального состояния систем организма, физической и психической работоспособности;</li> <li>- методами формирования индивидуальной здоровьесберегающей жизнедеятельности.</li> </ul>	
<p>Базовый (50 - 74 балла) – «зачтено»</p>	<p>знает</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные теоретические разделы дисциплины, ориентируется в понятиях.</li> </ul> <p>умеет</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- управлять и поддерживать свое физическое здоровье,</li> <li>- применять практические умения и навыки по физической культуре в производственной деятельности.</li> </ul> <p>владеет</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методами формирования индивидуальной здоровьесберегающей жизнедеятельности.</li> </ul>	<p>собеседование, реферат (5-6), контрольные нормативы (45-68)</p>
<p>Пороговый (35 - 49 баллов) – «зачтено»</p>	<p>знает</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поверхностно теоретические разделы дисциплины,</li> </ul> <p>умеет</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- слабо применять практические умения и навыки по физической культуре в производственной деятельности.</li> </ul> <p>владеет</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средним уровнем готовности к развитию в сфере физической культуре.</li> </ul>	<p>собеседование, реферат (3-4), контрольные нормативы (32-45)</p>
<p>Низкий (допороговый) (компетенция не сформирована) (менее 35 баллов) – «не зачтено»</p>	<p>не знает</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- учебный материал из разных разделов дисциплины (модуля) с раскрытием сущности и области применения физической культуры и спорта и пониманием их интегрирующей роли в процессе формирования здоровьесбережения будущих</li> </ul>	<p>собеседование, реферат (0-2), контрольные нормативы (0-32)</p>

	специалистов; - основы формирования базовой, спортивной, оздоровительной, профессионально-прикладной культуры личности. не умеет - применять практические умения и навыки по физической культуре в производственной деятельности. не владеет - методами формирования индивидуальной здоровьесберегающей жизнедеятельности.	
--	---	--

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. Сушко Ю.В. УМКД «Физическая культура и спорт». Мичуринск. 2024.-210с.
2. Барчуков И.С., Нестеров А.А.; под об. ред. Маликова Н.Н.; Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений, - М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 528 с.
3. Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. – М.: Издательство Юрайт, 2017. – 424 с. – ISBN 978-5-534-02483-8. <https://www.biblio-online.ru/book/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7>

### **7.2. Дополнительная учебная литература**

1. Никитушкин, В.Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. – 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2017. – 217 с. – ISBN 978-5-534-04404-1. <https://www.biblio-online.ru/book/2106477F-6895-4158-BA80-15321E06DB63>
2. Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А., Гигиена физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений.- 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2005.- 240 с.
3. Евсеев Ю.И. , Физическая культура. – изд. 5 – Ростов на Дону : Феникс, 2008 – 378, (1) с.: ил. – (Высшее образование)
4. Гик Е.Я., Гупало Е.Ю., Популярная история спорта. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 448 с.
5. Журавлик М.Л., Загрядская О.В., Казакевич М.В. и др.: под.ред. Журавина М.Л., Меньшикова М.К., Гимнастика: учебник для студентов высших учебных заведений. – изд. 4-е ; испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2006.- 448 с.
6. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А.; Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие. – изд. 2-е; перераб.; - М.: Альфа – М: ИН ФРА – М, 2009. – 336 с.

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

### **7.3. Методические указания по освоению дисциплины (модуля)**

1. Сушко Ю.В Методические указания для выполнения самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт».- Мичуринск., 2023.

2. Сушко Ю.В Учебно-методический комплекс по дисциплине «Физическая культура и спорт».- для обучающихся по направлению 35.03.05 – «Садоводство». Мичуринск, 2024.

1. Обучающиеся обязаны ежегодно проходить медицинское обследование.

2. По заключению врача обучающиеся распределяются в учебные отделения: основное (практически здоровые); подготовительное (имеющие ограничения двигательной активности); специальное медицинское (с ограниченными возможностями здоровья) и спортивное (имеющие высокий уровень физической подготовленности, опыт учебно-тренировочной работы и участие в соревнованиях по избранному виду спорта).

3. Обучающиеся имеет право переходить из одного учебного отделения в другое только после окончания семестра по разрешению врача и заведующего кафедрой физической культуры.

4. Обучающиеся основного, подготовительного и специального медицинского отделения занимаются два раза в неделю (4 часа) по расписанию занятий обучающихся соответствующего факультета дисциплины «Физическая культура и спорт».

5. Обучающиеся обязаны посещать учебно-тренировочные занятия только в спортивной форме.

6. Обучающиеся, пропустившие более 6-ти часов учебно-тренировочных занятий обязаны отработать их до начала экзаменационной сессии у ведущего преподавателя по расписанию кафедры.

7. Обучающиеся, временно освобожденные от учебно-тренировочных занятий после перенесенных заболеваний, обязаны присутствовать на занятиях по расписанию и выполнять задания методико-практического раздела программы.

8. Обучающиеся обязаны сдать контрольные нормативы и зачетные требования строго по графику в период контрольных занятий согласно рабочей программы дисциплины.

9. Обучающиеся совместно с преподавателем оценивают свой уровень подготовленности по дисциплине «Физическая культура и спорт» и определяют пути его повышения. Обучающиеся дополнительно самостоятельно обязаны заниматься: 2 часа в неделю, если они имеют «повышенный» уровень; 4 часа в неделю – «достаточный»; 6 часов в неделю – «недостаточный».

10. Обучающиеся, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам семестровой работы (в том числе рефератов).

11. Обучающиеся обязаны овладеть теоретическими знаниями и практическими навыками по дисциплине «Физическая культура».

12. Обучающиеся обязаны посещать все виды занятий, кроме факультативных; выполнять в установленные сроки все виды заданий, предусмотренных рабочей программы дисциплины.

13. Обучающиеся обязаны уважать труд и достоинство преподавателей, учебно-вспомогательного персонала и других работников Университета.

14. Обучающиеся обязаны соблюдать Устав университета, правила внутреннего распорядка Университета на спортивных объектах, распоряжения и указания декана факультета, заведующего кафедрой.

15. Обучающиеся обязаны стремиться к повышению уровня физической культуры, нравственному и физическому совершенствованию, способствовать развитию и росту престижа Университета.

16. Обучающиеся обязаны бережно относиться к материальным ценностям, находящимся на спортивных объектах Университета.

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

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

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

##### **7.4.1 Электронно-библиотечные системы и базы данных**

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

##### **7.4.2. 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)

### 7.4.3. 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>

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

№	Наименование	Разработчик ПО (правообладатель)	Доступность (лицензионное, свободно распространяемое)	Ссылка на Единый реестр российских программ для ЭВМ и БД (при наличии)	Реквизиты подтверждающего документа (при наличии)
1	Microsoft Windows, Office Professional	Microsoft Corporation	Лицензионное	-	Лицензия от 04.06.2015 № 65291651 срок действия: бессрочно
2	Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса	АО «Лаборатория Касперского» (Россия)	Лицензионное	<a href="https://reestr.digital.gov.ru/reestr/366574/?sphrase_id=415165">https://reestr.digital.gov.ru/reestr/366574/?sphrase_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/?sphrase_id=2698444">https://reestr.digital.gov.ru/reestr/301631/?sphrase_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/?sphrase_id=4435041">https://reestr.digital.gov.ru/reestr/306668/?sphrase_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/?sphrase_id=4435015">https://reestr.digital.gov.ru/reestr/303262/?sphrase_id=4435015</a>	Контракт с ООО «Софттекс» от 24.10.2023 № 0364100000823000007 срок действия: бессрочно
6	Программная система для обнаружения	АО «Антиплагиат» (Россия)	Лицензионное	<a href="https://reestr.digital.gov.ru/reestr/303350/?sphrase_id=2698186">https://reestr.digital.gov.ru/reestr/303350/?sphrase_id=2698186</a>	Лицензионный договор с АО «Антиплагиат» от

	текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат ВУЗ» ( <a href="https://docs.antiplagiatus.ru">https://docs.antiplagiatus.ru</a> )				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	-	-

#### 7.4.5. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. CDTOWiki: база знаний по цифровой трансформации <https://cdto.wiki/>
2. Режим доступа: [garant.ru](http://garant.ru) - справочно-правовая система «ГАРАНТ»
3. Режим доступа: [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.mosport.ru](http://www.mosport.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>.

#### 7.4.6. 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>

#### 7.4.7. Цифровые технологии, применяемые при изучении дисциплины

№	Цифровые технологии	Виды учебной работы, выполняемые с применением цифровой технологии	Формируемые компетенции	ИДК

	Облачные технологии	Лекции Самостоятельная работа	УК-1	ИД-1 <sub>УК-1</sub> – Анализирует задачу, выделяя ее базовые составляющие, осуществляет декомпозицию задачи ИД-2 <sub>УК-1</sub> – Находит и критически анализирует информацию, необходимую для решения поставленной задачи.
	Большие данные	Лекции Самостоятельная работа	УК-1	ИД-1 <sub>УК-1</sub> – Анализирует задачу, выделяя ее базовые составляющие, осуществляет декомпозицию задачи ИД-2 <sub>УК-1</sub> – Находит и критически анализирует информацию, необходимую для решения поставленной задачи.

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

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

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 (ул. Интернациональная, д. 101 – 4/№1)	1.Стенка гимнастическая. 2.Скамейка гимнастическая. 3.Стойка	

	волейбольная. 4.Сетка волейбольная. 5.Стойка для подтягивания.	
Спортивный зал (ул. Интернациональная, д. 101 – 5/№ 5)	1.Баскетбольный щит (инв. № 1101045565). 2.Табло. 3. Стенки гимнастические. 4. Баскетбольный щит. 5. Баскетбольное кольцо. 6. Стойка для подтягивания-турник. 7. Мат гимнастический. 8.Скамейка.	
Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (ул. Интернациональная, д. 101 – 2/50)	1. Ноутбук (инв.№1101047129). 2. Проектор Acer X113H (инв. №21013400641). 3. Экран на штативе Lumien Eco View с возможностью настенного крепления инв. №21013400642). 4. Макеты. 5. Наглядные учебные пособия. 6. Комплект криминалиста (ин. №.....). 7. Интерактивный лазерный тир (ин. №.....). 8. Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий. Компьютерная техника подключена к сети «Интернет» и обеспечена доступом к ЭИОС университета.	1.Лицензия от 31.12.2013 № 49413124: Microsoft Windows XP, 7, Microsoft Office 2003, 2010. 2.Психологическое тестирование личности (теория и практика)- (накладная от 25.12.2003 № 01872). 3.Компьютерная программа к психологическому тесту СМИЛ (накладная от 25.12.2003 № 01872). 4.Компьютерная программа к психологическому тесту ИТО (Типология)-(накладная от 25.12.2003 № 01872). 5.Компьютерная программа к психологическому тесту Айзенка – Горбова (накладная от 25.12.2003 № 01872). 6.Компьютерная программа к психологическому тесту Шмишека (накладная от 25.12.2003 № 01872). 7. Цветовой тест Люшера. Кабинетный вариант (Договор №75 от 11.03.2016 г.). 8. Факторный личностный опросник Кеттелла (взрослый). Кабинетный вариант (Договор №75 от 11.03.2016 г.). 9. Фрустрационный тест Розенцвейга (взрослый). Кабинетный вариант (Договор №75 от 11.03.2016 г.).

		<p>10. Тест структуры интеллекта Р. Амтхауэра. Кабинетный вариант (Договор №75 от 11.03.2016 г.).</p> <p>11. Тест Дж. Гилфорда и М.Салливен. Диагностика интеллектуальных и творческих способностей. Кабинетный вариант (Договор №75 от 11.03.2016 г.).</p>
<p>Помещение для самостоятельной работы (компьютерный класс) (ул. Интернациональная, д. 101 – 1/115)</p>	<p>1.Компьютер Celeron E3500, мат. плата ASUS, опер. память 2048 Mb. 2. Монитор 19"АОС (инв. №2101045275, 2101045276, 2101045277, 2101045278, 2101045279, 2101045280, 2101045281, 2101045274). Компьютерная техника подключена к сети «Интернет» и обеспечена доступом в ЭИОС университета.</p>	<p>1.Лицензия от 31.12.2006 № 18495261: Microsoft Windows XP Professional Russian, Windows Office Professional 2003 Win 32 Russian. 2.Профессиональная база данных: Альянс развития финансовых коммуникаций и отношений с инвесторами. Режим доступа: <a href="http://www.arfi.ru">http://www.arfi.ru</a> 3. Профессиональная база данных: Гильдия финансистов. – Режим доступа: <a href="http://www.guildfin.org">http://www.guildfin.org</a> 4. Профессиональная база данных: Российский союз промышленников и предпринимателей. – Режим доступа: <a href="http://рсп.рф">http://рсп.рф</a></p>

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению бакалавра 35.03.05 Садоводство (уровень бакалавриат), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 737 от 01.08.2017 г.  
Авторы:

СУШКО Ю.В., ст. преподаватель кафедры физического воспитания

МИРОНЕНКО В.И., ст. преподаватель кафедры физического воспитания

ХАБАРОВ С.А. – ст. преподаватель кафедры физического воспитания

Рецензент: Харитонов И.В. - старший преподаватель кафедры садоводства, биотехнологий и селекции сельскохозяйственных культур

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания (протокол № 8 от 15 апреля 2019 г.).

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии Плодоовощного института им. И.В. Мичурина Мичуринского ГАУ (протокол № 9 от 22 апреля 2019 г.).

Программа утверждена на заседании учебно-методического совета Мичуринского ГАУ (протокол № 8 от 25 апреля 2019 г.).

*Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.*

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания (протокол № 8 от 15 апреля 2019 г.).

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии Плодоовощного института им. И.В. Мичурина Мичуринского ГАУ (протокол № 9 от 20 апреля 2020 г.).

Программа утверждена на заседании учебно-методического совета Мичуринского ГАУ (протокол № 8 от 23 апреля 2020 г.).

*Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.*

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания (протокол № 8 от 6 апреля 2021 г.).

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии Плодоовощного института им. И.В. Мичурина Мичуринского ГАУ (протокол № 9 от 19 апреля 2021 г.).

Программа утверждена на заседании учебно-методического совета Мичуринского ГАУ (протокол № 8 от 22 апреля 2021 г.).

*Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.*

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания (протокол № 10 от 7 июня 2021 г.).

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии Плодоовощного института им. И.В. Мичурина Мичуринского ГАУ (протокол № 11 от 21 июня 2021 г.).

Программа утверждена на заседании учебно-методического совета Мичуринского ГАУ (протокол № 10 от 24 июня 2021 г.).

*Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.*

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

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии Плодоовощного института им. И.В. Мичурина Мичуринского ГАУ (протокол № 8 от 18 апреля 2022 г.).

Программа утверждена на заседании учебно-методического совета Мичуринского ГАУ (протокол № 8 от 21 апреля 2022 г.).

*Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.*

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания (протокол № 10 от 5 июня 2023 г.).

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии института фундаментальных и прикладных агробιοтехнологий им. И.В. Мичурина Мичуринского ГАУ (протокол № 11 от 19 июня 2023 г.).

Программа утверждена на заседании 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 физического воспитания (протокол № 9 от 06 мая 2024 г.).

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии института

фундаментальных и прикладных агробiotехнологий им. И.В. Мичурина Мичуринского ГАУ (протокол № 10 от 20 мая 2024 г.).

Программа утверждена на заседании учебно-методического совета университета (протокол № 9 от 23 мая 2024 г.).

Оригинал рабочей программы хранится на кафедре садоводства, биотехнологий и селекции сельскохозяйственных культур