

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Мичуринский государственный аграрный университет»

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДЕНА  
решением учебно-методического со-  
вета  
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 38.03.07 Товароведение

Направленность (профиль) – Товароведение и экспертиза в сфере производства  
и обращения сельскохозяйственного сырья и продовольственных товаров

Квалификация – бакалавр

Мичуринск – 2024 г.

## 1. Цели освоения дисциплины (модуля)

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

Задачи:

- 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 обучающегося к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина (модуль) «Физическая культура и спорт» относится к Блоку 1. Дисциплины (модули) Б1.Б.22.

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

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

Освоение дисциплины (модуля) направлено на формирование следующих компетенций:

ОК-7 способностью к самоорганизации и самообразованию

ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Планируемые результаты обучения (показатели освоения компетенции)	Критерии оценивания результатов обучения			
	Низкий (допороговый) компетенция не сформирована	Пороговый	Базовый	Продвинутый
ОК-7 Знать:	Фрагментарные знания о содержании процессов самоорганизации и	Общие, не структурированные знания о содержа-	Сформированные, но содержащие отдельные про-	Полные, систематические знания о содержании про-

содержание процессов самоорганизации и самообразования способы их реализации и совершенствования	самообразования, способах их реализации и совершенствования	нии процессов самоорганизации и самообразования способах их реализации и совершенствования	белы знания о содержании процессов самоорганизации и самообразования способах их реализации и совершенствования	цессов самоорганизации и самообразования, способах их реализации и совершенствования
Уметь: выявлять и характеризовать проблемы самоорганизации формулировать цели самообразования обеспечивать условия их достижения	Частично освоенное умение выявлять и характеризовать проблемы самоорганизации, формулировать цели самообразования, обеспечивать условия их достижения	В целом успешное, но не систематически осуществляемое умение выявлять и характеризовать проблемы самоорганизации, формулировать цели самообразования, обеспечивать условия их достижения	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы умение выявлять и характеризовать проблемы самоорганизации, формулировать цели самообразования, обеспечивать условия их достижения	Сформированное умение выявлять и характеризовать проблемы самоорганизации, формулировать цели самообразования, обеспечивать условия их достижения
Владеть: приемами формирования индивидуально-личностных и профессиональных качеств, способствующих самоорганизации и самообразованию	Поверхностное владение приемами формирования индивидуально-личностных и профессиональных качеств, способствующих самоорганизации и самообразованию	Удовлетворительное владение приемами формирования индивидуально-личностных и профессиональных качеств, способствующих самоорганизации и самообразованию	Хорошее владение приемами формирования индивидуально-личностных и профессиональных качеств, способствующих самоорганизации и самообразованию	Полноценное владение приемами формирования индивидуально-личностных и профессиональных качеств, способствующих самоорганизации и самообразованию
<u>ОК-8</u> Знать: средства и методы физической культуры, возможности и значение их применения для обеспечения полноценной и социальной и профессиональной деятельности	Фрагментарные знания о средствах и методах физической культуры, возможностях и значении их применения для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Общие, не структурированные знания о средствах и методах физической культуры, возможностях и значении их применения для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания о средствах и методах физической культуры, возможностях и значении их применения для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Полные, систематические знания о средствах и методах физической культуры, возможностях и значении их применения для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Уметь: использовать методы и средства физической культуры для полноценного, активного и регулярного выполнения социальных и профессиональных обязанностей	Частично освоенное умение использовать методы и средства физической культуры для полноценного, активного и регулярного выполнения социальных и профессиональных обязанностей	В целом успешное, но не систематически осуществляемое умение использовать методы и средства физической культуры для полноценного, активного и регулярного выполнения социальных и	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы умение использовать методы и средства физической культуры полноценного, активного и регулярного выполнения соци-	Сформированное умение использовать методы и средства физической культуры для полноценного, активного и регулярного выполнения социальных и профессиональных обязанностей

		профессиональных обязанностей	альных и профессиональных обязанностей	
Владеть: методами и средствами физической культуры и положительным стимулированным опытом их применения при осуществлении социальной и профессиональной деятельности	Поверхностное владение методами и средствами физической культуры и положительным стимулированным опытом их применения при осуществлении социальной и профессиональной деятельности	Удовлетворительное владение методами и средствами физической культуры и положительным стимулированным опытом их применения при осуществлении социальной и профессиональной деятельности	Хорошее владение методами и средствами физической культуры и положительным стимулированным опытом их применения при осуществлении социальной и профессиональной деятельности	Полноценное владение методами и средствами физической культуры и положительным стимулированным опытом их применения при осуществлении социальной и профессиональной деятельности

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

**Знать:**

- социальный заказ общества на подготовку специалистов и понимать роль физической культуры в формировании профессионально важных физических качеств и психических свойств личности;
- основы самоорганизации и самообразования в области физической культуры;
- научно-теоретические основы формирования базовой, спортивной, оздоровительной, профессионально-прикладной физической культуры студента 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;
- использовать методы и средства физической культуры для полноценной социальной и профессиональной 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;
- основными методами и средствами физической культуры;
- способностью передавать систему формирования индивидуальной здоровьесберегающей жизнедеятельности.

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

Разделы, темы дисциплины	Компетенции		Общее количество компетенций
	ОК-7	ОК-8	
<b>Раздел 1. Теоретический раздел:</b>			
1.1. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.	+	+	2
1.2. Компоненты физической культуры.	+	+	2
1.3. Краткая история возникновения физической культуры.	+	+	2
1.4. Возрастание роли физической культуры и спорта в современном обществе.	+	+	2
1.5. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.	+	+	2
<b>Раздел 2 Практический раздел.</b>			
2.1. Методико-практический:			
2.1.1 Основы техники безопасности на занятиях ФК и спортом.	+	+	2
2.1.2 Контроль и самоконтроль при занятиях ФК и спортом.	+	+	2
2.1.3 Методы обучения движениям.	+	+	2
2.1.4 Основные методы исследования функционального состояния обучающихся на занятиях физической культурой и спортом	+	+	2
2.2. Учебно-тренировочный:			
Лёгкая атлетика:			
- бег на короткие дистанции (30м, 100м, 200м, 400м)	+	+	2
- бег на средние дистанции (800м, 1000м, 2000м, 3000м);	+	+	2
- эстафетный бег (4*100м);	+	+	2
- бег по пересеченной местности;	+	+	2
- прыжок в длину с разбега;	+	+	2
- прыжок в длину с места;	+	+	2
- метание гранаты; толкание ядра.	+	+	2
Спортивные игры:			
Волейбол:			
- обучить приемам верхней и нижней передачи мяча;	+	+	2
- обучить нападающему удару, блоку в волейболе;	+	+	2
- подачам мяча.	+	+	2
Баскетбол:	+	+	2
- стойки, перемещения, остановки, передачи;	+	+	2
- ведение мяча правой и левой рукой;	+	+	2
- броски одной, двумя руками с места, с хода.	+	+	2
Футбол:			
- обучить передвижениям с мячом;	+	+	2
- обучить технике приема передачи (пас);	+	+	2
- обучить технике удара по мячу и воротам;	+	+	2
- обучить технике приема мяча.	+	+	2
Настольный теннис:			
- обучение (совершенствование) индивидуальным техническим приемам игры, исходным положениям (стойки), способам держания ракетки, передвижениям; стратегии и тактика в индивидуальной и парной игре;	+	+	2
- правила участия в соревнованиях	+	+	2
Лыжная подготовка:			
- обучить попеременному двухшажному ходу;	+	+	2
- обучить одновременному безшажному ходу;	+	+	2
- обучить подъему способами: «елочка», «полуелочка», «скользящим шагом»;	+	+	2
- обучить технике спусков на лыжах;	+	+	2

- прохождение дистанций на выносливость	+	+	2
Акробатика, гимнастика:			
- кувырки;	+	+	2
- стойки;	+	+	2
- равновесия;	+	+	2
ОФП – общая физическая подготовка:			
- упражнения с гантелями;	+	+	2
- упражнения на тренажерах;	+	+	2
- упражнения в парах;	+	+	2
- упражнения со скакалками;	+	+	2
- упражнения на гимнастической стенке	+	+	2
Раздел 2.3. Контрольный раздел:			
Врачебно-педагогический контроль.	+	+	2
Промежуточная аттестация по пройденному материалу	+	+	2

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы 72 академических часа.

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

Вид занятий	очная форма обучения, акад. часов	заочная форма обучения, акад. часов
	1 семестр	2 курс
Общая трудоемкость дисциплины	72	72
Контактная работа преподавателя с обучающимися	34	2
Аудиторные занятия, в т.ч.	34	2
практические занятия	34	2
Самостоятельная работа, в т.ч.	38	66
утренняя гигиеническая гимнастика	8	16
физические упражнения в течение дня	15	10
самостоятельные тренировочные занятия в свободное время	15	40
Контроль	-	4
Вид итогового контроля	зачет	зачет

##### 4.2. Лекции – не предусмотрены

##### 4.3. Практические занятия

№ раз-дела	Наименование занятия	Объем в ак. часах		Формируемые компетенции
		очная форма обучения	заочная форма обучения	
1.	Легкая атлетика:	14	-	ОК-7, ОК-8
2.	Спортивные игры	6	-	ОК-7, ОК-8
3.	Лыжная подготовка:	6	-	ОК-7, ОК-8
4.	Акробатика, гимнастика	2	-	ОК-7, ОК-8
5.	ОФП: общая физическая подготовка:	6	2	ОК-7, ОК-8
	ИТОГО	34	2	

##### 4.4. Лабораторные работы не предусмотрены

#### 4.5. Самостоятельная работа обучающихся

Раздел дисциплины	№	Вид самостоятельной работы	Объём в акад. часах	
			очная форма обучения	заочная форма обучения
Практический раздел	1	Подготовка к практическим занятиям	8	16
	2	Выполнение индивидуальных заданий (реферат)	15	10
	3	Подготовка к сдаче контрольных нормативов	15	40
ИТОГО			38	66

#### Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы по дисциплине:

1. Методические указания для самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» для обучающихся по направлению подготовки 38.03.07 Товароведение – Мичуринск, 2024.

#### 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 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.

#### 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 (по выбору обучающегося):

###### Волейбол:

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

###### Баскетбол:

- стойки, перемещения, остановки, передачи;

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

Футбол:

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

Настольный теннис

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

### **4. Общая физическая подготовка (ОФП):**

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

### **5. Акробатика, гимнастика**

- кувырки;
- стойки;
- равновесия;

### **Раздел 3. Контрольный раздел**

Сдача контрольных нормативов по физической подготовке.

## **5. Образовательные технологии**

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

Вид учебных занятий	Форма проведения
Практические занятия	- методические практикумы, консультации, собеседования; - зачетные соревнования, контрольные тестирования, соревнования по общефизической подготовке и избранному виду спорта
Самостоятельная работа	- традиционная; - интерактивная: метод обучения в парах (спарринг-партнерство).

## **6. Оценочные средства дисциплины (модуля)**

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

**6.1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине (модулю)  
«Физическая культура и спорт»**

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Оценочное средство
			наименование
1	Теоретический раздел		
1.1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.	ОК-7, ОК-8	Собеседование Темы рефератов - 12 Вопросы для зачёта - 3
1.2.	Социально-биологические основы физической культуры.	ОК-7, ОК-8	Собеседование Темы рефератов - 10 Вопросы для зачёта - 3
1.3.	Основы ЗОЖ студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.	ОК-7, ОК-8	Собеседование Темы рефератов - 9 Вопросы для зачёта - 3
1.4.	Спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная деятельность в вузе.	ОК-7, ОК-8	Собеседование Темы рефератов - 6 Вопросы для зачёта - 3
1.5.	Рекреационная физическая культура студента	ОК-7, ОК-8	Собеседование Темы рефератов - 4 Вопросы для зачёта - 3
2	Практический раздел.		
2.1	Методико-практический:		
2.1.1	Основы техники безопасности на занятия ФК и спортом.	ОК-7, ОК-8	Собеседование Темы рефератов - 2 Вопросы для зачёта - 3
2.1.2	Контроль и самоконтроль при занятиях ФК и спортом.	ОК-7, ОК-8	Собеседование Темы рефератов - 3 Вопросы для зачёта 4
2.1.3	Методы обучения движениям.	ОК-7, ОК-8	Собеседование Темы рефератов - 3 Вопросы для зачёта - 4
2.1.4	Основные методы исследования функционального состояния обучающихся на занятиях физической культурой и спортом	ОК-7, ОК-8	Собеседование Темы рефератов - 2 Вопросы для зачёта - 4
2.2	Учебно-тренировочный:	ОК-7, ОК-8	
2.2.1	Лёгкая 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.	ОК-7, ОК-8	Сдача контрольных нормативов
2.2.2	Спортивные игры: Волейбол: - обучить приемам верхней и нижней передачи мяча; - обучить нападающему удару, блоку в волейболе; - подачам мяча. Баскетбол: - стойки, перемещения, остановки, передачи;	ОК-7, ОК-8	Сдача контрольных нормативов

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ведение мяча правой и левой рукой;</li> <li>- броски одной, двумя руками с места, с хода.</li> </ul> <p>Футбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучить передвижениям с мячом;</li> <li>- обучить технике приема передачи (пас);</li> <li>- обучить технике удара по мячу и воротам;</li> <li>- обучить технике приема мяча.</li> </ul> <p>Настольный теннис</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение (совершенствование) индивидуальным техническим приемам игры, исходным положениям (стойки), способам держания ракетки, передвижениям; стратегии и тактика в индивидуальной и парной игре;</li> <li>- правила участия в соревнованиях</li> </ul>		
2.2.3	<p>Лыжная подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучить попеременному двухшажному ходу;</li> <li>- обучить одновременному безшажному ходу;</li> <li>- обучить подъему способами: «елочка», «полуелочка», «скользящим шагом»;</li> <li>- обучить технике спусков на лыжах;</li> <li>- прохождение дистанций на выносливость</li> </ul>	ОК-7, ОК-8	Сдача контрольных нормативов
2.2.4	<p>Акробатика, гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- кувырки;</li> <li>- стойки;</li> <li>- равновесия</li> </ul>	ОК-7, ОК-8	Сдача контрольных нормативов
2.2.5	<p>ОФП: общая физическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения с гантелями;</li> <li>- упражнения на тренажерах;</li> <li>- упражнения в парах;</li> <li>- упражнения со скакалками;</li> <li>- упражнения на гимнастической стенке</li> </ul>	ОК-7, ОК-8	Сдача контрольных нормативов
3	Контрольный раздел:		
2.3.1	Врачебно-педагогический контроль.	ОК-7, ОК-8	Обследования в определенное время, по намеченным заранее тестам и показателям
2.3.2	Промежуточная аттестация по пройденному материалу.	ОК-7, ОК-8	Сдача контрольных нормативов

## 6.2. Перечень вопросов для зачета

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

12. Характеристика изменений пульса и кровяного давления при мышечной деятельности. Гравитационный шок (ОК-7, ОК-8).
13. Понятие «здоровье», его содержание (ОК-7, ОК-8)
14. Образ жизни и его влияние на здоровье. Составляющие ЗОЖ. (ОК-8)
15. Влияние наследственности и окружающей среды на здоровье. Самооценка собственного здоровья. Ориентация на здоровый образ жизни. (ОК-8)
16. Режим труда и отдыха как составляющая здорового образа жизни (ОК-7)
17. Гигиенические основы закаливания (ОК-7, ОК-8)
18. Двигательная активность – важнейшее условие здорового образа жизни. Гиподинамия и гипокинезия (ОК-7, ОК-8)
19. Объективные и субъективные факторы процесса обучения (ОК-7, ОК-8)
20. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния в период напряженной умственной работы (ОК-7, ОК-8)
21. Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). (ОК-7, ОК-8)
22. Методические принципы физического воспитания (ОК-7)
23. Методы физического воспитания (ОК-7)
24. Средства физического воспитания (ОК-8)
25. Понятие о мышечной релаксации, ее значение (ОК-7, ОК-8)
26. Характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих отдельные физические качества (ОК-7)
27. Виды спорта комплексного воздействия (ОК-7, ОК-8)
28. Диагностика и самодиагностика организма. (ОК-7, ОК-8)
29. Виды диагностики, ее цели и задачи (ОК-7, ОК-8)
30. Врачебный контроль, его содержание и периодичность (ОК-7, ОК-8)

### 6.2.1. Контрольные нормативы

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

Таблица № 1  
(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				

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

Таблица № 2  
(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				

## 2. КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ПО ВИДАМ СПОРТА

### Обязательные контрольные тесты по лёгкой атлетике

Таблица № 3

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

Таблица № 4

№	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

Таблица № 5

№	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 30 см на высоте 1,5 м. расстояние 2,5 м, количество передач за 30 с	18	17-13	12-8	7-5	4-2	11	10	9	8	7
4.	Специальная физическая подготовка: челночный бег, сек.	25	25,1-25,9	26-26,4	26,5-26,9	27,0-27,9	32,0-32,4	32,5-32,9	33,0-33,4	33,5-33,9	34,0-34,9

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

Таблица № 6

№	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 4х30м, 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

Таблица № 7

№	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

### 6.4. Шкала оценочных средств

Уровни освоения компетенций	Критерии оценивания	Оценочные средства (кол-во баллов)
Продвинутый (75-100 баллов) «зачтено»	<p><b>Знает</b> – полное знание учебного материала из разных разделов дисциплины (модуля) с раскрытием сущности и области применения физической культуры обучающегося и пониманием их интегрирующей роли в процессе формирования здоровьесбережения будущих специалистов; основы формирования базовой, спортивной, оздоровительной, профессионально-прикладной.</p> <p><b>Умеет</b> – переносить предметные знания по теории и методике физического воспитания на другие</p>	<p>Посещение занятий (30-40 баллов)</p> <p>Сдача контрольных нормативов или реферат (30-40 баллов)</p> <p>Вопросы к зачету (15-20 баллов)</p>

	предметные области в процессе профессиональной подготовки, управлять своим физическим здоровьем и применять высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии, применять свои навыки для организации коллективных занятий и соревнований. <b>Владеет</b> – 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)	
Базовый (50-74 балла) – «зачтено»	<b>Знает</b> – поверхностное знание изучаемого предмета <b>Умеет</b> – применять практические умения и навыки по физической культуре в экстремальных ситуациях производственной деятельности <b>Владеет</b> – средним уровнем готовности к развитию в сфере физической культуре	Посещение занятий (25-30 баллов) Сдача контрольных нормативов или реферат (25-30 баллов) Вопросы к зачету (10-14 баллов)
Пороговый (35-49 баллов) – «зачтено»	<b>Знает</b> – поверхностное знание изучаемого предмета <b>Умеет</b> – применять практические умения и навыки по физической культуре в экстремальных ситуациях производственной деятельности <b>Владеет</b> – средним уровнем готовности к развитию в сфере физической культуре	Посещение занятий (20-25 баллов) Сдача контрольных нормативов или реферат (20-25 баллов) Вопросы к зачету (5-10 баллов)
Низкий (допороговый) (компетенция не сформирована) (менее 35 баллов) – «незачтено»	<b>Знает</b> – слабое владение терминологией, приблизительное представление о предмете. <b>Умеет</b> – низкое качество умений и навыков по физической культуре и не способность применять их в производственной деятельности <b>Владеет</b> – низким уровнем готовности к развитию в сфере физической культуре	Посещение занятий (20 и ниже баллов) Сдача контрольных нормативов или реферат (20 и ниже баллов) Вопросы к зачету (0-5 баллов)

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

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

### 7.1 Основная учебная литература

1. Захарова С.В., Шевякова С.А. Учебно-методический комплекс дисциплины «Физическая культура и спорт» для направления подготовки 38.03.07 Товароведение направленность (профиль) Товароведение и экспертиза в сфере производства и обращения сельскохозяйственного сырья и продовольственных товаров. – Мичуринск, 2024.

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

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

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

1. Портал Министерства спорта РФ  
<http://www.minsport.gov.ru/activities/federalprograms/>
2. Портал Департамента физической культуры и спорта г. Москвы [www.mosport.ru](http://www.mosport.ru)
3. Портал здорового образа жизни <http://www.rusmedserver.ru/>
4. Клуб любителей плавания [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа: <http://swimming.hut.ru>.
5. Национальная информационная система «Спортивная Россия» [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа : <http://infosport.ru/xml/t/default.xml>.
6. Спортивная жизнь России [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа: <http://sportliferus.narod.ru>.

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

1. Захарова С.В., Шевякова С.А. Учебно-методический комплекс дисциплины «Физическая культура и спорт» для направления подготовки 38.03.07 Товароведение направленность (профиль) Товароведение и экспертиза в сфере производства и обращения сельскохозяйственного сырья и продовольственных товаров. 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 института 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 овладевать теоретическими знаниями и практическими навыками по дисциплине «Физическая культура».
12. Обучающиеся обязаны посещать все виды занятий, кроме факультативных; выполнять в установленные сроки все виды заданий, предусмотренных рабочей программы дисциплины.
13. Обучающиеся обязаны уважать труд и достоинство преподавателей, учебно-вспомогательного персонала и других работников Университета.
14. Обучающиеся обязаны соблюдать Устав университета, правила внутреннего распорядка Университета на спортивных объектах, распоряжения и указания директора института, 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 «Рукопт»: 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>
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/>.

### **7.4.4 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 текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат ВУЗ» ( <a href="https://docs.antiplagiatus.ru">https://docs.antiplagiatus.ru</a> )	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 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. [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. [www.rg.ru](http://www.rg.ru) – сайт Российской газеты.
5. База данных информационной системы «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <http://window.edu.ru>
6. Электронно-библиотечная система издательства «Лань» <http://e.lanbook.com>.
- 7 Национальный цифровой ресурс «Руконт» - межотраслевая электронная библиотека на базе технологии Контекстум <http://www.ruscont>.
8. Электронная библиотечная система Российского государственного аграрного заочного университета <http://ebs.rgazu.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
1.	Облачные технологии	Лекции Самостоятельная работа	ОК-7

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

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

Наименование дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом	Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
Физическая культура и спорт	Спортивный зал (г. Мичуринск, ул. Интернациональная, д. 101, 4/№1)	1. Стенка гимнастическая. 2. Скамейка гимнастическая. 3. Стойка волейбольная. 4. Сетка волейбольная.	

		5. Стойка для подтягивания.	
	Спортивный зал (г. Мичуринск, 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 (г. Мичуринск, 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.). 10. Тест структуры интеллекта Р. Амтхауэра. Кабинетный вариант (Договор №75 от 11.03.2016 г.).

			11. Тест Дж. Гилфорда и М. Салливен. Диагностика интеллектуальных и творческих способностей. Кабинетный вариант (Договор №75 от 11.03.2016 г.).
	<p>Помещение для самостоятельной работы (компьютерный класс) (г. Мичуринск, 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>

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.07 Товароведение (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №1429 от 4 декабря 2015 г. (в ред. Приказа Минобрнауки от 20.04.2016 г. №144).

Авторы:

старший преподаватель кафедры физического воспитания Шевякова С.А.

старший преподаватель кафедры физического воспитания Захарова С.В.

старший преподаватель кафедры физического воспитания Мироненко В.И.

Рецензент: доцент кафедры продуктов питания, товароведения и технологии переработки продукции животноводства, к.т.н. Новикова И.М.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания, протокол № 10 от 5 июня 2016 г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии института экономики и управления Мичуринского ГАУ, протокол №11 от 14 июня 2016 г.

Программа утверждена Решением учебно-методического совета университета, протокол №10 от 20 июня 2016 г.

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания, протокол № 8 от 03 апреля 2017 г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии института экономики и управления Мичуринского ГАУ, протокол №9 от 18 апреля 2017 г.

Программа утверждена Решением Учебно-методического совета университета, протокол №8 от 20 апреля 2017г.

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания, протокол № 3 от 05 апреля 2018 г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии института экономики и управления, протокол № 9 от 17 апреля 2018 г.

Программа утверждена Решением Учебно-методического совета университета, протокол № 10 от 26 апреля 2018 г.

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания, протокол № 6 от 9 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 Решением Учебно-методического совета университета, 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 7 апреля 2020 г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии Социально-педагогического института Мичуринского ГАУ, протокол № 8 от 13 апреля 2020 г.  
Программа утверждена Решением Учебно-методического совета университета, 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 Социально-педагогического института Мичуринского ГАУ, протокол № 8 от 12 апреля 2021 г.  
Программа утверждена Решением Учебно-методического совета университета, 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 № 9 от 01 марта 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.