

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Вологодская государственная молочнохозяйственная академия имени Н.В. Верещагина»
Факультет агрономии и лесного хозяйства
Кафедра физической культуры

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ.
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Направление подготовки (специальность) 38.03.01 Экономика

Направленность (профиль) Экономика предприятий и организаций

Квалификация выпускника бакалавр

Вологда – Молочное
2025 г.

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЙ

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.01 Экономика, профиль Экономика предприятий и организаций

Разработчик, д.с.-х. н., профессор Дружинин Ф.Н.

Программа одобрена на заседании кафедры физической культуры от «20» февраля 2025 года, протокол №6.

Зав. кафедрой, д.с.-х. н., профессор Дружинин Ф.Н.

Рабочая программа согласована на заседании методической комиссии факультета агрономии и лесного хозяйства от «20» февраля 2025 года, протокол №6.

Председатель методической комиссии, к. с.-х. н., доцент Демидова А.И.

1. Цель и задачи учебной дисциплины

Цель изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Спортивные игры» формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

1. понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
2. знание научно - биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
3. формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
4. 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;
5. приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
6. создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Индекс дисциплины Б1.В.ДВ.05.02

Дисциплина Б1.В.ДВ.05.02 «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Спортивные игры» относится к обязательной части цикла Физическая культура Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки

К числу **входных знаний, навыков и компетенций** студента, приступающего к изучению дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка», должно относиться следующее: умение проводить комплекс утренней гимнастики, воспитывать привычку к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.

Область профессиональной деятельности выпускников:

Область профессиональной деятельности выпускников

08 Финансы и экономика

В рамках освоения программы бакалавриата выпускники могут готовиться к решению задач профессиональной деятельности следующих типов:

- аналитический;
- организационно-управленческий;
- финансовый;
- расчетно-экономический.

Объекты профессиональной деятельности: Поведение хозяйствующих агентов, их затраты и результаты, функционирующие рынки, финансовые и информационные потоки, производственные процессы.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
УК-7 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 <small>УК-7</small> Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. ИД-2 <small>УК-7</small> Умеет применять средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. ИД-3 <small>УК-7</small> Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 328 часов.

4.1 Структура учебной дисциплины:

Вид учебной работы	Всего, часов	Семестр				
		2	3	4	5	6
Аудиторные занятия (всего) в том числе:	328	66	67	65	65	65
Лекции (Л)	-	-	-	-	-	-
Практические занятия (ПЗ)	328	66	67	65	65	65
Самостоятельная работа (всего)	-	-	-	-	-	-
Вид промежуточной аттестации	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Общая трудоёмкость, часы	328	66	66	66	66	64

Примечание: перед чертой – очная форма обучения, после черты – заочная, очно-заочная формы обучения

4.2 Содержание разделов учебной дисциплины

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических занятий и методических умений, в применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения студента; приобретением опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно необходимых навыков, формированием устойчивого мотивационно-ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности. На занятиях предусматривается развитие познавательной творческой активности, направленной на самостоятельное и постоянное использование средств физической культуры и спорта в целях физического совершенствования, формирования жизненных и профессионально значимых психофизических качеств и свойств личности, умений и навыков для обеспечения активного отдыха, профилактики общих и профессиональных заболеваний, травматизма, вредных привычек.

Содержание и конкретные средства каждого практического занятия определяются преподавателями учебных групп с учетом графика учебных занятий на каждом факультете.

Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
Волейбол	Техника безопасности. Волейбол – популярная игра во многих странах

Футбол	<p>мира. Сравнительная простота оборудования мест для игры и правил ее ведения, большая зрелищность, обилие разнообразных тактических комбинаций, эмоциональность борьбы, коллективизм привлекают в волейбол людей различных возрастов и профессий. Занятия волейболом – весьма, эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. Также способствуют формированию таких необходимых в будущей профессиональной деятельности студентов качеств, как общая выносливость, ловкость и координация движения, ловкость рук, пальцев, быстрота реакции, объем, распределение и переключение внимания, оперативное мышление, эмоциональная устойчивость, инициативность.</p> <p>Учебно–тренировочные занятия в учебном отделении по волейболу представляют собой специализированный процесс физического совершенствования студентов. Этот процесс осуществляется в полном соответствии с целью и основными задачами дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» в высшем учебном заведении. Содержание его предполагает тесную взаимосвязь теоретической, физической, технической, психологической и профессионально–прикладной подготовок, осуществляемых в основном средствами волейбола. В процессе теоретической подготовки изучаются вопросы техники и тактики волейбола, закономерности развития физических способностей и формирования двигательных навыков, изучается взаимосвязь физической и технико-тактической подготовки спортсмена, а также история развития волейбола, правила игры и методика судейства. Средствами общей физической подготовки волейболиста являются общеразвивающие упражнения без предметов для рук и плечевого пояса, повороты, маховые и круговые движения. Упражнения для туловища в положении стоя, лежа, в движении, сочетания движений рук и ног. Упражнения для ног (маховые, прыжковые, на месте и в движении). Сочетания упражнений для рук, ног и туловища. Ходьба и бег в различном темпе (на носках, пятках, выпадами, приставными шагами, с изменением направления, прыжками, с остановками). Упражнения с предметами (со скакалкой, с гимнастической палкой, с набивными, баскетбольными мячами, на дальность, точность). Упражнения на гимнастических снарядах, на гимнастической стенке, скамейке. Акробатические упражнения. Ознакомление с техникой: стойка волейболиста, перемещения, прием и передача сверху двумя руками, приём снизу двумя руками, подача нижняя прямая. Учебная игра. ОФП. Изучение техники перемещения, передачи и приёма мяча в сочетании. Приём мяча с падением и перекатом. подача верхняя прямая. Правила игры в волейбол. Учебная игра. ОФП. Изучение техники нападающего удара. подача, приём подачи. Тактические действия в нападении и защите. Учебная игра. ОФП. Приём мяча снизу одной рукой с падением, нападающий удар. Блокирование. подача верхняя прямая. Учебная игра с применением изученных приёмов игры и тактических действий. ОФП. Индивидуальные тактические действия: тактика подачи, тактика передачи, тактика нападающего удара. Командные тактические действия: групповые и командные действия в нападении, взаимодействия игроков при передачах, взаимодействия игроков при нападающих ударах, взаимодействия игроков при первой передаче, командные тактические действия в нападении.</p>
--------	--

Техника безопасности. Из большинства средств физического воспитания футболу, принадлежит, несомненно, ведущее место. Популярность, доступность, высокая физическая и эмоциональная напряженность, большие требования к морально-волевым качествам делают футбол зрелищным видом спорта. Футбол широко используется в физическом воспитании студентов. Быстрая смена игровых ситуаций и выполнение приемов игры способствуют развитию быстроты, ловкости, выносливости, силы. Футбол также развивает у студентов настойчивость и смелость, решительность и инициативу, сообразительность и мышление. В то же время приучает их подчинять личные интересы интересам коллектива. Использование футбола в учебном процессе по физическому воспитанию способствует формированию мотивационно-ценностного отношения к занятиям физическими упражнениями и создает установку на здоровый стиль жизни. В процессе теоретической подготовки изучаются вопросы техники и тактики футбола, закономерности развития физических способностей и формирования двигательных навыков, изучается взаимосвязь физической и технико-тактической подготовки спортсмена, а также история развития баскетбола, правила игры и методика судейства. Общая физическая подготовка футболиста направлена на повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма, воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости), а также развитие физических способностей, (прыгучести, скоростных способностей, игровой ловкости и выносливости). Средствами общей физической подготовки футболиста являются общеразвивающие упражнения без предметов для рук и плечевого пояса, повороты, маховые и круговые движения. Упражнения для туловища в положении стоя, лежа, в движении, сочетания движений рук и ног. Упражнения для ног (маховые, прыжковые, на месте и в движении). Сочетания упражнений для рук, ног и туловища. Ходьба и бег в различном темпе (на носках, пятках, выпадами, приставными шагами, с изменением направления, прыжками, с остановками). Упражнения с предметами (со скакалкой, с гимнастической палкой, с набивными, футбольными мячами, на дальность, точность). Упражнения на гимнастических снарядах, на гимнастической стенке, скамейке. Акробатические упражнения. Ознакомление с техникой: стойка футболиста, ведение, удары и остановка мяча. Ознакомление с основными правилами игры в футбол. Удар по летящему мячу средней частью подъёма стопы. Игра в квадрате. Двусторонняя игра. ОФП. Ознакомление с техникой игры головой: удар по мячу головой в прыжке с разбега серединой лба, удар боковой частью лба. Двусторонняя игра. ОФП. Тактика игры в нападении и защите. Отбор мяча у соперника наложением стопы и толчком плеча в плечо. Штрафные удары по воротам. Двусторонняя игра с применением изученных технических приёмов. ОФП. Обманные движения, обводка противника. Тактические действия. Техника игры вратаря. Штрафные удары по воротам. Учебная игра. ОФП.

Учебно-тренировочные занятия в основном учебном отделении, где занимаются студенты основной и подготовительной медицинских групп, базируются на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки. Студенты, освобожденные от практических занятий, пишут рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры с

учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.

Содержание практического раздела программы для студентов специальных медицинских групп, в том числе освобожденных от практических занятий
Основы методики адаптивного физического воспитания (АФВ) глухих и слабослышащих студентов

Коррекционные задачи адаптивного физического воспитания:

- коррекция и развитие способности к усвоению ритма движений;
- коррекция и развитие способности к быстрому реагированию;
- коррекция и развитие координации движений;
- коррекция и развитие мелкой моторики пальцев;
- формирование устойчивости, помогающей преодолеть шаркающую походку; -развитие и правильное использование остатков слуха;
- развитие чувства ритма, умения различать тактильно-вибрационные и доступные звуковые сигналы.

Коррекционные задачи функции равновесия:

- ходьба по дорожке (с различными предметами, переступая предметы);
- ходьба по кругу (в обоих направлениях);
- ходьба с перешагиванием реек гимнастической лестницы;
- ходьба по дощечкам («кочкам»);
- ходьба на лыжах и коньках по ковру;
- езда на велосипеде и самокате;
- ходьба, бег, прыжки, ползание по наклонной опоре; - балансировка на набивном мяче;
- элементы игры в баскетбол, футбол, настольный теннис, бадминтон.

Коррекционные задачи вестибулярной функции:

- движения глаз;
- наклоны и повороты головы в разных плоскостях;
- повороты головы при наклоненном туловище;
- повороты на 90, 180, 360 градусов;
- кувырки вперед, назад;
- вращение вокруг шеста, держась за него руками;
- кружение в парах с резкой остановкой;
- подскоки на батуте;
- изменение темпа движения в ходьбе, беге, прыжках;
- резкая остановка при выполнении движений;
- прыжки со скакалкой с изменением темпа;
- упражнения с закрытыми глазами (кувырки, кружение, наклоны и повороты головы).

Методические рекомендации:

- подбирать упражнения, адекватные состоянию психофизических и двигательных способностей студента;
- специальные коррекционные упражнения чередовать с общеразвивающими;
- упражнения с изменениями положения головы в пространстве выполнять с постепенно возрастающей амплитудой;
- упражнения с закрытыми глазами выполнять только после их освоения с открытыми глазами;
- в процессе всего занятия активизировать мышление, познавательную деятельность, эмоции, мимику, понимание речи;
- образцовый показ упражнений преподавателем;
- применять на занятиях звуковые сигналы (пианино, барабан, бубен);
- использование специального словаря (определенный набор слов для каждого занятия).

Основы методики адаптивного физического воспитания (АФВ) слепых и слабовидящих студентов

Задачи АФВ:

- воспитание гармонически развитого студента;
- укрепление здоровья;
- воспитание волевых качеств;
- обучение жизненно важным двигательным умениям, навыкам;
- развитие физических качеств: быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости.

Специальные коррекционные задачи:

- охрана и развитие остаточного зрения;
- развитие навыков пространственной ориентировки;
- развитие и использование сохранных анализаторов;
- развитие зрительного восприятия: цвета, формы, движения (удаление, приближение), сравнение, обобщение;
- укрепление мышечной системы глаза;
- коррекция недостатков физического развития, обусловленных депривацией зрения;
- коррекция скованности и ограниченности движений;
- улучшение и укрепление ОДА;
- развитие коммуникативной и познавательной деятельности.

Средства АФВ:

- передвижения (ходьба, бег, подскоки);
- ОРУ без предметов и с предметами (озвученные мячи, мячи, разные по качеству, цвету, весу, твердости, размеру, мешочки с песком, гантели – 5 кг, гимнастические палки);
- упражнения на снарядах (скамейка, бревно, гимнастическая стенка, кольца, перекладина);
- упражнения на формирование навыка правильной осанки;
- упражнения для укрепления сводов стопы;
- упражнения для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата;
- упражнения на развитие дыхательной и сердечнососудистой системы;
- упражнения для развития равновесия, координационных способностей;
- упражнения на развитие точности движений и дифференцировки усилий;
- упражнения на расслабление;
- упражнения для развития мелкой моторики рук;
- специальные упражнения для развития зрительного тренинга;
- плавание;
- лыжная подготовка.

В процессе АФВ детей с нарушением зрения учитывают:

- возраст и пол;
- результаты медицинского обследования и рекомендации врачей: офтальмолога, ортопеда, хирурга, педиатра, невролога;
- степень и характер зрительного нарушения, поля зрения, остроты зрения;
- состояние здоровья студента (перенесенные инфекционные и другие заболевания);
- исходный уровень физического развития;
- состояние ОДА и его нарушения;
- наличие сопутствующих заболеваний;
- способность студента к пространственному ориентированию;
- наличие предыдущего сенсорного и двигательного опыта;
- состояние и возможности сохранных анализаторов;
- способность восприятия учебного материала;
- состояние нервной системы.

АФВ строится с учетом индивидуального и дифференцированного подхода к регулированию физической нагрузки, физической подготовленности и сенсорных возможностей студентов. Особенности применения метода практического упражнения:

- выполнение упражнений в облегченных условиях (бег под уклон);

- использование ориентиров при передвижении (звуковые, осязательные, обонятельные);
- использование имитационных упражнений (велосипед);
- подражательные упражнения;
- использование страховки, помощи и сопровождения;
- использование изученного движения в сочетании с другими действиями;
- использование мелкого спортивного инвентаря для манипуляции пальцами и развития мелкой моторики рук;
- изменение внешних условий выполнения упражнений: на повышенной опоре, бег в зале и по траве, передвижение на лыжах по рыхлому снегу и по накатанной лыжне;
- использование упражнений, которые требуют согласованных и синхронных действий партнеров (бег парами с передачей мяча друг другу);
- изменение эмоционального состояния (бег в эстафетах, в подвижных играх, музыкальное сопровождение).

Особенности применения метода наглядности:

- рассматривание предмета по частям;
- определение формы предмета, поверхности, качества, цвета;
- целостное восприятие предмета;
- насыщенность и контрастность цветов (красный, желтый, зеленый, оранжевый цвета).

Особенности стимулирования двигательной активности:

- поощрение студента;
- создание условий успеха;
- участие педагога в игре.

Особенности регулирования нагрузки:

- варьировать объем нагрузки в зависимости от состояния здоровья занимающихся, уровня их физической подготовленности;
- варьировать физическую нагрузку, чередуя ее с паузами для отдыха, заполняемыми упражнениями для зрительного тренинга, на релаксацию, на регуляцию дыхания, пальчиковой гимнастикой;
- воздерживаться от длительной статической нагрузки с поднятием тяжести, упражнений высокой интенсивности, которые могут повышать внутриглазное давление;
- учитывать сенситивные периоды развития физических качеств;
- наблюдать за самочувствием занимающихся.

Противопоказания к физическим упражнениям:

- свежая травма оболочек глазных яблок, дегенерация или отслойка сетчатки, дистрофия роговицы, опухоли мозга или глаза, глаукома, катаракта, миопия высокой степени, подвывих хрусталика.

При наличии этих заболеваний противопоказаны следующие виды спорта: прыжки в воду, тяжелая атлетика, бокс, борьба, хоккей, футбол, баскетбол, велоспорт, горнолыжный спорт, мотоспорт, мотоспорт и следующие упражнения:

- резкие наклоны;
- прыжки;
- упражнения с отягощением;
- акробатические упражнения (кувырки, стойки на голове, плечах, руках, висы вниз головой);
- соскоки со снарядов;
- упражнения с сотрясениями тела и наклонным положением головы, резким перемещением положения тела и возможным положением головы, резким перемещением положения тела и возможными травмами головы;
- упражнения высокой интенсивности;
- длительные мышечные напряжения и статические упражнения;
- нагрузки с большой интенсивностью в беге, передвижение на коньках.

Слабая степень миопии (до 3д) не является препятствием для занятий спортом.

Показаны без ограничений: плавание, легкая атлетика (отдельные виды), настольный теннис, художественная гимнастика, туризм, шашки, шахматы, бадминтон, лыжи. Циклические упражнения, упражнения умеренной интенсивности оказывают благоприятное воздействие на зрение. Выбор вида спорта согласовывается с врачом офтальмологом.

Основы методики адаптивного физического воспитания (АФВ) студентов с нарушением опорно-двигательного аппарата

Задачи АФВ:

- нормализация тонуса и моторики;
- развитие манипулятивной функции и двигательных навыков;
- развитие игровой деятельности и психических процессов;
- расширение знаний об окружающей среде;
- развитие двигательных навыков.

В раздел ОРУ введены коррекционные упражнения для:

- расслабления мышц;
- формирования правильной осанки;
- формирование равновесия;
- развития пространственной ориентации и точности движений.

В каждое занятие включается ОРУ, корригирующие, прикладные упражнения, игры по упрощенным правилам. Требования к занятиям физкультуры:

- постепенно увеличивать нагрузку и усложнять упражнения;
- чередовать различные виды упражнений, применять принцип рассеянной нагрузки;
- упражнения должны соответствовать возможностям студентов;
- индивидуальный подход;
- рационально дозировать нагрузку, не допускать переутомления;
- обеспечить профилактику травматизма и страховку.

Формирование физической культуры студентов, освобожденных от практических занятий физической культурой по состоянию здоровья на длительный срок или на весь период обучения, складывается из расширенного курса теоретической подготовки и самостоятельных занятий, контролируемых врачом. Итогом теоретической подготовки является написание реферативной работы, защита которой происходит в период зачетной сессии.

В реферативной работе студент должен показать умение выявлять и формулировать актуальные для теории и практики физической культуры и спорта цели и задачи, анализировать учебную, научную и методическую литературу, материалы, отражающие практику физкультурно-спортивной деятельности, интерпретировать и оформлять результаты изучаемого материала, делать выводы и давать практические рекомендации по изучаемой теме.

Работа должна включать обоснование выбора темы и её актуальность, постановку задач, и обзор информационных источников, описание методов и результатов исследования, обсуждение полученных данных и библиографический указатель, приложения.

Объем работы не должен превышать 20 страниц стандартизированного текста компьютерной верстки. Реферативная работа студента может также представлять собой теоретическое исследование и выполняться в форме обобщенного научного обзора с анализом новейших научных работ, связанных единой тематикой. Итогом такой работы должны быть обобщающие выводы, имеющие научное или практическое значение.

Тематика реферативных работ по дисциплине

Обязательная тема «Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболевании».

Содержание реферата:

- Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие;

- ЛФК: роль в системе медицинской реабилитации, цели и задачи, механизмы воздействия;
- Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе);
- Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

Темы реферата по выбору:

1. ЛФК при нарушениях осанки.
2. ЛФК в разные trimestры беременности.
3. Роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья.
4. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутогенная тренировка, психофизическая тренировка, медитация).
5. Основы методики самомассажа.
6. Нетрадиционные оздоровительные методики.
7. Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики.
8. Обмен углеводов и минеральных веществ при физической нагрузке.
9. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

4.3. Разделы учебной дисциплины и вид занятий

№ п.п.	Наименование разделов учебной дисциплины	Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	СРС	Всего
1	Футбол	-	164	-	-	164
2	Волейбол	-	164	-	-	164
	Всего	-	328	-	-	328

5. Матрица формирования компетенций по дисциплине

№ п/п	Раздел дисциплины	Профессиональные компетенции	Общее количество компетенций
		УК-7	
1	Практический раздел	+	1

6. Образовательные технологии

Объем аудиторных занятий – 328 часов. 31% – занятия в интерактивных формах от объема аудиторных занятий.

Семестр	Вид занятия (Л, ПР, ЛР)	Используемые интерактивные образовательные технологии	Количество часов
3, 5	ПР	Обучающие игры (ролевые, образовательные)	20
3, 5	ПР	Работа с наглядными пособиями	10
3, 5	ПР	Работа в малых группах	20
3, 5	ПР	Работа с аудио и видео материалами	10
3, 5	ПР	Внеаудиторные формы обучения (соревнования)	28
3, 5	ПР	Использование общественных ресурсов (приглашение специалистов, тренинги)	10
Итого			98

7. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.

Теоретический курс предназначен для студентов, освобожденных от практических занятий и студентов освобожденных от сдачи практических нормативов.

Контрольные вопросы

1. Цели и задачи физической культуры.
2. Социальные функции физической культуры.
3. Функции белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов.
4. Состав и функции крови.

5. Показатели работоспособности сердечнососудистой системы.
6. Показатели работоспособности дыхательной системы.
7. Образование двигательного навыка.
8. Факторы, влияющие на здоровье.
9. Изменение работоспособности в течение суток, недели, семестра, года.
10. Основные принципы физической культуры.
11. Методы физической культуры.
12. Сила. Методы и средства развития силы.
13. Выносливость. Методы и средства развития выносливости.
14. Быстрота. Методы и средства развития быстроты.
15. Ловкость. Методы и средства развития ловкости.
16. Гибкость. Методы и средства развития гибкости.
17. Общая физическая и специальная подготовка.
18. Зоны интенсивности нагрузки.
19. Формы самостоятельных занятий.
20. Методика проведения самостоятельных тренировочных занятий.
21. Самоконтроль.
22. Структура студенческих соревнований.
23. Олимпийские игры.
24. Мотивация выбора студентами отдельных видов спорта.
25. Врачебно-педагогический контроль.
26. Санитарно-гигиенический контроль.
27. Цели, задачи профессионально-прикладной физической подготовки

7.2. Вопросы для текущего контроля успеваемости **ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ПО ВОЛЕЙБОЛУ**

1. Кто является изобретателем игры волейбол?
 - А. Пьер де Кубертен;
 - Б. Г. Энтер;
 - В. У. Морган.
2. В каком году волейбол стал олимпийским видом?
 - А. 1960 г.;
 - Б. 1964 г.;
 - В. 1969 г.
3. С какого года проводятся чемпионаты мира среди женских команд?
 - А. 1949 г.;
 - Б. 1952 г.;
 - В. 1964 г.
4. Какая ширина линий разметки на площадке?
 - А. 3 см;
 - Б. 5 см;
 - В. 7 см.
5. Какая высота сетки для женских команд?
 - А. 223 см;
 - Б. 224 см;
 - В. 225 см.
6. При каком счете в 5-й партии производится смена площадок?
 - А. 12;
 - Б. 10;
 - В. 8.
7. Сколько касаний мяча разрешено игрокам команды, если было касание блока?
 - А. 2;

- Б.3;
В. 4.
8. Может ли игрок «Либеро» выйти на площадку до начала партии?
А. да;
Б. нет;
В. в исключительных случаях.
9. Какими линиями ограничивается зона замены?
А. средней линией – линией нападения;
Б. средней линией – лицевая линия;
В. линия нападения – лицевая линия.
10. Сколько тайм-аутов разрешается взять команде в каждой партии?
А. один и 1 технический перерыв;
Б. два и 1 технический перерыв;
В. только два.
11. Перед началом игры путем жребия команда выбирает:
А. сторону или право на подачу;
Б. сторону и право на подачу;
В. только право на подачу.
12. Считается или нет нарушением касание сетки любой частью тела во время игрового действия?
А. да, считается;
Б. нет, не считается.
В. нет правильных ответов.
13. Входит или нет замена игроком «либеро» в число разрешенных правилами 6 замен в партии?
А. да, входит;
Б. нет, не входит;
В. нет правильных ответов.
14. Сколько раз разрешается подбрасывать мяч для подачи?
А. один;
Б. два;
В. три.
15. Засчитывается или нет поражение, если команда не может вовремя без уважительной причины выставить на игру 6 человек?
А. да, засчитывается;
Б. нет, не засчитывается;
В. нет правильных ответов.
16. В каком году утверждены 1 правила по волейболу?
А. 1919 г.;
Б. 1925 г.;
В. 1933 г.
17. Можно или нет одному игроку два раза подряд касаться мяча, не считая блока?
А. да, можно;
Б. нет, нельзя;
В. нет правильных ответов.
18. Размеры волейбольной площадки?
А. 9x9;
Б. 10x18;
В. 9x18
19. Какая высота сетки для мужских команд?
А. 243 см;
Б. 244 см;

- В. 245 см.
20. Какое максимальное количество игроков допускается заявить на матч?
 А. 10;
 Б. 12;
 В. 18.
21. Сколько секунд дается на выполнение подачи после свистка судьи?
 А. 3;
 Б. 5;
 В. 8.
22. Имеет ли право игрок «Либеро» проводить атакующий удар из свободной зоны?
 А. да;
 Б. нет;
 В. в исключительных случаях.
23. Сколько секунд длится тайм-аут?
 А. 30;
 Б. 40;
 В. 60.
24. При каком счете партия считается выигранной?
 А. 25:24;
 Б. 28:26;
 В. 26: 25
25. Какая подача является правильно выполненной?
 А. подача, при которой удар по мячу выполнен с руки;
 Б. подача, при которой мяч коснулся сетки и перешел на другую сторону площадки;
 В. подача, совершенная до свистка судьи.
26. Сколько касаний мяча имеет право сделать каждая команда при розыгрыше на своей половине площадки, не считая блока?
 А. не более двух;
 Б. не более трех;
 В. не более четыре.
27. Считается ли нарушением заступ средней линии во время игрового действия?
 А. да, считается;
 Б. нет, не считается;
 В. в исключительных случаях.
28. Какими линиями ограничивается зона замены игрока «либеро»?
 А. средней линией и линией нападения;
 Б. средней линией и лицевой линией;
 В. линией нападения и лицевой линией.
29. Засчитывается или нет подача, совершенная до свистка судьи?
 А. да, засчитывается;
 Б. нет, не засчитывается;
 В. нет правильных ответов.
30. С каким счетом в матче и партиях засчитывается поражение команде, не явившейся вовремя на игру?
 А. 0:1 в матче и 0:25 в партиях;
 Б. 0:3 в матче и 0:15 в партиях;
 В. 0:3 в матче и 0:25 каждой партии.

КЛЮЧ К ТЕСТУ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
В	Б	Б	Б	Б	В	В	А	А	В	А	А	Б	А	А
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

Б	Б	В	А	Б	В	Б	А	Б	Б	Б	А	В	Б	В
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ПО ФУТБОЛУ

1. В какой стране были сформулированы первые правила футбола.
 - А. Италия;
 - Б. Германия;
 - В. Англия;
 - Г. Бразилия.
2. Сколько раз сборная команда нашей страны по футболу выигрывала золотые медали Олимпийских Игр.
 - А. ни разу;
 - Б. 1 раз;
 - В. 2 раза;
 - Г. 3 раза.
3. С какой периодичностью проводятся чемпионаты мира по футболу.
 - А. каждый год;
 - Б. раз в 2 года;
 - В. раз в 4 года;
 - Г. раз в 5 лет.
4. Какой самое высокое место занимала сборная России (СССР) в чемпионатах мира по футболу.
 - А. первое;
 - Б. второе;
 - В. третье;
 - Г. четвертое.
5. Какова продолжительность матча по футболу.
 - А. 2 тайма по 25 мин;
 - Б. 2 тайма по 30 мин;
 - В. 2 тайма по 40 мин;
 - Г. 2 тайма по 45 мин.
6. Какое максимальное количество игроков одной команды может находиться на поле во время игры включая вратаря.
 - А. не более 7;
 - Б. не более 11;
 - В. не более 15;
 - Г. не более 20.
7. Размеры футбольных ворот:
 - А. 3*2 м;
 - Б. 4,5*2,5 м;
 - В. 7,32*2,44 м;
 - Г. 8*3 м.
8. Мяч считается забитым в ворота если
 - А. какая-то его часть пересекла линию ворот;
 - Б. большая его часть пересекла линию ворот;
 - В. он полностью пересек линию ворот;
 - Г. мяч коснулся линии ворот.
9. Для чего нужна штрафная площадь:
 - А. для ограничения площади где разрешено вратарю играть руками;
 - Б. для определения положения вне игры;
 - В. для назначения свободного удара;
 - Г. для нахождения в ней игроков, отбывающих наказание.
10. В каких случаях назначается вбрасывание мяча из-за боковой линии.

- А. мяч пересекает линию ворот;
 - Б. игрок перешел линию ворот;
 - В. мяч пересекает боковую линию;
 - Г. игрок перешел боковую линию.
11. В каких случаях назначается удар с ворот?
- А. игрок нарушил правила в площади ворот соперника;
 - Б. игрок нарушил правила в штрафной площади;
 - В. Мяч пересек линию ворот, последним коснувшись игрока, защищающейся команды;
 - Г. мяч пересек линию ворот, последним коснувшись игрока атакующей команды.
12. В каких случаях назначается угловой удар?
- А. мяч пересек линию ворот, последним коснувшись игрока защищающейся команды;
 - Б. мяч пересек линию ворот, последним коснувшись игрока атакующей команды;
 - В. игрок нарушил правила вблизи углового сектора;
 - Г. мяч коснулся углового флага.
13. Что означает жест судьи: «поднятая вверх рука»?
- А. штрафной удар;
 - Б. свободный удар;
 - В. удар от ворот;
 - Г. начальный удар.
14. Какие меры наказания дисциплинарного характера могут быть применены к игрокам, нарушившим правила?
- А. штрафной удар;
 - Б. свободный удар;
 - В. предупреждение;
 - Г. взятие под стражу.
15. Как должен поступить судья, если во время игры в него попадает мяч?
- А. остановить игру, назначить свободный удар;
 - Б. остановить игру, сделать предупреждение игроку, попавшему в него мячом;
 - В. остановить игру, назначить спорный мяч;
 - Г. не останавливать игру.
16. Мяч прокатился по боковой линии. Считается ли он вышедшим за пределы футбольного поля?
- А. да;
 - Б. нет;
 - В. в некоторых случаях;
 - Г. нет правильных ответов.
17. Может ли игрок, вбрасывавший мяч из-за боковой линии, после броска снова коснуться его?
- А. да;
 - Б. нет;
 - В. в некоторых случаях;
 - Г. нет правильных ответов.
18. Сколько замен игроков одной команды разрешено в матче?
- А. не более 2;
 - Б. не более 4;
 - В. не более 3;
 - Г. не более 5.
19. Где должны располагаться игроки обеих команд во время начального удара?
- А. на своих половинах поля;
 - В. в центральном круге;

- Б. в произвольном порядке;
 - Г. за пределами футбольного поля.
20. Гол засчитывается, если мяч забит непосредственно:
- А. со штрафного удара;
 - Б. со свободного удара;
 - В. после вбрасывания мяча из-за боковой линии;
 - Г. нет правильных ответов.
21. В каких случаях у игрока, находящегося в положении «Вне игры», оно не фиксируется?
- А. игрок получает мяч на своей половине поля;
 - Б. игрок получает мяч в пределах штрафной площади соперника;
 - В. игрок получает мяч со свободного удара;
 - Г. игрок получает мяч со штрафного удара.
22. В каких случаях игра возобновляется «спорным мячом»?
- А. после остановки игры для замены игрока;
 - Б. после выхода мяча за пределы поля;
 - В. после остановки игры, для замены мяча, пришедшего в негодность;
 - Г. после перерыва.
23. Что входит в обязанности бокового судьи?
- А. определение наказания за нарушение правил;
 - Б. определение места, с какого должен быть произведен свободный удар;
 - В. определение места, с какого должен быть произведен штрафной удар;
 - Г. определение положения «Вне игры».
24. Какие условия должны быть соблюдены для правильного выполнения начального удара?
- А. игроки обеих команд располагаются на поле в произвольном порядке;
 - Б. игроки каждой команды находятся на своей половине поля;
 - В. мяч начальным ударом направляется на половину поля соперника;
 - Г. вратарь располагается в пределах своей штрафной площади.
25. Можно ли вратарю после того как он поймал мяч, выпустить его на землю, повести ногами, а затем снова взять его в руки?
- А. да;
 - Б. нет.
 - В. в некоторых случаях;
 - Г. нет правильных ответов.
26. За какие нарушения правил назначается свободный удар?
- А. блокирование продвижения соперника;
 - Б. умышленная игра рукой;
 - В. задержка соперника руками;
 - Г. подножка.
27. Для чего нужна средняя линия?
- А. для розыгрыша начального удара;
 - Б. для назначения штрафного удара;
 - В. для назначения удара от ворот;
 - Г. для назначения свободного удара.
28. На каком расстоянии от мяча должны находиться игроки команды соперника при розыгрыше стандартных положений?
- А. не менее 5 м;
 - Б. не менее 8,5 м;
 - В. не менее 9,15 м;
 - Г. не менее 11 м.
29. В каких случаях назначается удар от ворот?

- А. мяч пересек линию ворот, последним коснувшись игрока защищающейся команды;
- Б. мяч пересек боковую линию;
- В. мяч пересек линию ворот, последним коснувшись игрока атакующей команды;
- Г. игрок нарушил правила в штрафной площади соперника.
30. В каких случаях производится начальный удар?
- А. после удаления игрока с поля;
- Б. после выхода мяча за пределы поля;
- В. после остановки игры из-за нарушения правил;
- Г. после забитого гола.

КЛЮЧ К ТЕСТУ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
В	В	В	Г	Г	Б	В	В	А	В	Г	А	Б	В	Г
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Б	Б	Б	А	А	А	В	Г	Б	Б	А	А	В	В	Г

7.3 Вопросы для промежуточной аттестации (зачёт)

Зачетные требования для основного учебного отделения

№ п/п	Задание	Минимальный показатель по семестрам обучения	
		3	5
Обязательные виды			
<i>женщины</i>			
1.	Волейбол - верхняя передача над собой (раз) - нижняя передача над собой (раз)	4 4	8 8
2.	Атлетическая гимнастика - жим штанги лежа (% от собственного веса) - удержание угла на гимнастической стенке (сек) или подъем ног до касания перекладины (раз)	-	25-30 1 1
3.	Футбол (жонглирование мяча на одной ноге) – раз	5	10
Виды по выбору			
4.	Подтягивание в висе лежа на перекладине h=90 см ноги в упоре (раз)	4	4
5.	И.П. – лежа, руки внизу вдоль по туловищу, подъем ног до угла 90 градусов (раз)	20	20
6.	И.П. – лежа, руки за голову, удержание прямых ног под углом 30-40 градусов (сек)	20	20
<i>Мужчины</i>			
Обязательные виды			
1.	Волейбол - верхняя передача над собой (раз) - нижняя передача над собой (раз)	5 5	7 7
2.	Атлетическая гимнастика - жим штанги лежа (% от собственного веса) - удержание угла на гимнастической стенке (сек) или подъем ног до касания перекладины (раз)	-	55-60 2 2
3.	Футбол (жонглирование мяча на одной ноге) – раз	10	15
Виды по выбору			
4.	Подтягивание (раз) вес до 85 кг вес > 85 кг	5 2	5 2
5.	И.П. – в висе, подъем прямых ног до касания перекладины (раз)	2	2

№ п/п	Задание	Минимальный показатель по семестрам обучения	
		3	5
6.	И.П. – в висе на гимнастической стенке, удержание прямых ног под углом 90 градусов (сек)	2	2

Критерии оценки:

- «зачтено» выставляется студенту, выполнившему тесты не менее 50% от числа заданий;
- «незачтено» выставляется студенту, если тесты выполнены менее 50% от числа заданий.

Зачетные требования для специального учебного отделения

№ п/п	Задание	Минимальный показатель по семестрам обучения	
		3	5
Обязательные виды			
<i>женщины</i>			
1.	Волейбол		
	- верхняя передача над собой (раз)	3	5
	- нижняя передача над собой (раз)	3	5
Виды по выбору			
2.	Подтягивание в висе лежа на перекладине (90 см) ноги в упоре (раз)	2	2
3.	И.П. – лежа, руки внизу вдоль по туловищу, подъем ног до угла 90 градусов (раз)	10	10
4.	И.П. – лежа, руки за голову, удержание прямых ног по углом 30-40 градусов (сек)	10	10
5.	Реферат	+	-
<i>Мужчины</i>			
Обязательные виды			
1.	Волейбол		
	- верхняя передача над собой (раз)	5	7
	- нижняя передача над собой (раз)	5	7
Виды по выбору			
2.	Подтягивание (раз)		
	вес до 85 кг	3	3
	вес > 85 кг	1	1
3.	И.П. – в висе, подъем прямых ног до касания перекладины (раз)	1	1
4.	И.П. – в висе на гимнастической стенке, удержание прямых ног под углом 90 градусов (сек)	1	1
5.	Реферат	+	-

Критерии оценки:

- «зачтено» выставляется студенту, выполнившему тесты не менее 50% от числа заданий;
- «незачтено» выставляется студенту, если тесты выполнены менее 50% от числа заданий.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Основная литература

1. Казантинова, Г. М. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебник / Г. М. Казантинова, Т. А. Чарова, Л. Б. Андриющенко. - Электрон.дан. - Волгоград: Волгоградский ГАУ, 2021. - 304 с. - Внешняя ссылка: <https://e.lanbook.com/book/100838>

2. Блинков, С. Н. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: учебное пособие / С. Н. Блинков, В. А. Мезенцева, С. Е. Бородачева. - Электрон.дан. - Самара: СамГАУ, 2019. - 161 с. - Внешняя ссылка: <https://e.lanbook.com/book/109462>

8.2. Дополнительная литература, в том числе методические указания:

1. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Спортивные игры: методические рекомендации по настольному теннису / Сост. В. Н. Хомякова. – Вологда-Молочное: ФГБОУ ВО Вологодская ГМХА, 2021. - 33 с.
2. Обучение игре в футбол на занятиях по физической культуре: Методические рекомендации / Сост. Е.Н. Волков, Е.Г. Козлова. – Вологда-Молочное: ФГБОУ ВО Вологодская ГМХА, 2020. – 61 с.
3. Физическая культура. Дартс: методические указания / Сост. В. Н. Хомякова, А.В. Амосов. – Вологда-Молочное: ФГБОУ ВО Вологодская ГМХА, 2020. - 36 с
4. Филиппова, Юлия Семеновна. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. - Электрон.дан. - Москва: ИНФРА-М, 2019. - 201 с. - (Высшее образование - Бакалавриат). - Внешняя ссылка: <http://znanium.com/go.php?id=993540>
5. Легкая атлетика : метод. рекомендации для студентов направлений: 15.03.02 - Технолог. машины и оборудование, 19.02.07 - Технология молока и мол. продуктов, 19.03.03 - Продукты питания животного происхождения, 27.03.01 - Стандартизация и метрология, 35.01.03 - Лесное дело, 35.03.02 - Технология лесозаготов. и деревоперераб. пр-в, 35.03.04 - Агрономия, 35.03.05 - Садоводство, 35.03.06 - Агроинженерия, 35.03.07 - Технология пр-ва и перераб. с.-х. продукции, 35.03.08 - Водные биоресурсы и аквакультура, 36.03.01 - Вет.- сан. экспертиза, 36.03.02 - Зоотехния, 38.03.01 - Экономика, 38.03.02 - Менеджмент, специальности 36.05.01 - Ветеринария / М-во сельского хоз-ва Рос. Федерации, Вологодская ГМХА, Фак. агрономии и лесн. хоз-ва, Каф. физич. культуры ; сост. Н. В. Михайлова [и др.]. - Вологда; Молочное: ВГМХА, 2019. - 38, [1] с. - Библиогр.: с. 38.
6. Обучение игре в футбол на занятиях по физической культуре : метод. рекомендации для студентов очного отделения направлений: 15.03.02 - Технолог. машины и оборудование, 19.03.03 - Продукты питания животного происхождения, 35.03.01 - Лесное дело, 35.03.02 - Технология лесозаготов. и деревоперерабат. производств, 35.03.04 - Агрономия, 35.03.06 - Агроинженерия, 35.03.07 - Технология производства и переработки с.-х. продукции, 36.03.02 - Зоотехния, 36.05.01 - Ветеринария, 38.03.01 - Экономика, 38.03.02 - Менеджмент, 38.03.01 - Финансы и кредит АПК / М-в сельского хоз-ва Рос. Федерации, Вологодская ГМХА, Фак. агрономии и лесн. хоз-ва, Каф. физич. культуры ; сост.: Е. Н. Волков, Е. Г. Козлова. - Вологда; Молочное: ВГМХА, 2019. - 38 с. - Библиогр.: с. 37.
7. Казантинова, Галина Михайловна. Оздоровительные комплексы физических упражнений при заболеваниях внутренних органов и обмена веществ [Электронный ресурс]: учебное пособие / Г. М. Казантинова, Т. А. Чарова. - Электрон.дан. - Волгоград : ФГБОУ ВПО Волгоградский государственный аграрный университет, 2018. - 212 с. - Внешняя ссылка: <http://znanium.com/go.php?id=1041860>
8. Физическая культура [Электронный ресурс] : метод. рекомендации по настольному теннису для бакалавров направлений подготовки: 15.03.02 – Технологические машины и оборудование, 19.02.07 – Технология молока и молочных продуктов, 19.03.03- Продукты питания животного происхождения, 27.03.01 – Стандартизация и метрология, 35.02.14 – Охотоведение и звероводство, 35.03.01 - Лесное дело, 35.03.02 - Технология лесозагот. и деревоперераб. пр-в, 35.03.04 - Агрономия, 35.03.05 - Садоводство, 35.03.06 – Агроинженерия, 35.03.07 – Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции, 36.03.02 – Зоотехния, 38.03.01 –

Экономика, 38.03.02 - Менеджмент / М-во сельского хоз-ва Рос. Федерации, Вологодская ГМХА, Фак. агрономии и лесн. хоз-ва, Каф. физич. культуры ; [сост. В. Е. Хомякова]. - Электрон. дан. - Вологда ; Молочное : ВГМХА, 2018. - 36 с. - Систем. требования: Adobe Reader. - Библиогр.: с. 32 Внешняя ссылка: <https://molochnoe.ru/ebs/notes/1748/download>

9. Лыжная подготовка студентов в вузе : метод. рекомендации для студентов направл.: 15.03.02 - Технолог. машины и оборудование, 19.02.07 - Технология молока и мол. продуктов, 19.03.03 - Продукты питания животн. происхожд., 27.03.01 - Стандартизация и метрология, 35.01.03 - Лесное дело, ... 36.03.02 Зоотехния, 36.05.01 - Ветеринария, 38.03.01 Экономика, 38.03.02 Менеджмент / М-во сельского хоз-ва Рос. Федерации, Вологодская ГМХА, Факультет агрономии и лесного хозяйства, кафедра физической культуры ; [сост. В. Н. Хомякова]. - Вологда; Молочное : ВГМХА, 2018. - 38, [1] с. - Библиогр.: с. 37-38.

10. Подготовка полиатлонистов : метод. указания для студ. направлений подготовки: 15.03.02 - Технол. машины и оборуд., 19.02.07 - Технология молока и мол. продуктов, 19.03.03 - Продукты питания животного происхожд., 27.03.01 - Стандартизация и метрология, 35.02.14 - Охотоведение и звероводство, 35.03.01 - Лесное дело, ... 36.05.01 - Ветеринария, 38.03.01 - Экономика, 38.03.02 - Менеджмент / М-во сельского хоз-ва Рос. Федерации, Вологодская ГМХА Фак. агрономии и лесн. хоз-ва, Каф. физич. культуры ; [сост. В. Н. Хомякова]. - Вологда; Молочное: ВГМХА, 2017. - 44, [1] с. - Библиогр.: с. 43-44

11. Методика обучения плаванию студентов [Электронный ресурс] : метод. указ. / Мин-во сел. хоз-ва РФ, Вологодская ГМХА, кафедра физической культуры) ; [сост. Е. Г. Козлова]. - Электрон. дан. - Вологда ; Молочное : ВГМХА, 2016. - 35 с. - Систем. требования: Adobe Reader Внешняя ссылка: <https://molochnoe.ru/ebs/notes/1114/download>

12. Физическая культура [Электронный ресурс] : примерная тематика рефератов и метод рекоменд. по напис. и оформл. для студ. спец. отдел. и временно освобожд. от практ. занятий / Мин-во сел. хоз-ва РФ, Вологод. ГМХА. - Электрон. дан. (209 Кб). - Вологда; Молочное: ВГМХА, 2015. - 20 с. - Систем. требования: Adobe Reader Внешняя ссылка: <https://molochnoe.ru/ebs/notes/520/download>

13. Лечебная физическая культура: учебник для вузов по спец. "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья" (адаптивная физическая культура) / [С. Н. Попов и др.]; под ред. С. Н. Попова. - 7-е изд., стер. - М.: Академия, 2009. - 412, [2] с. - (Высшее профессиональное образование). - Библиогр.: с. 406-409.

14. Физическая культура студента: учебник для вузов / [М. Я. Виленский и др.]; под ред. В. И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2007. - 447 с.

8.3 Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

Лицензионное программное обеспечение:

Microsoft Windows XP / Microsoft Windows 7 Professional , Microsoft Office Professional 2003 / Microsoft Office Professional 2007 / Microsoft Office Professional 2010
STATISTICA Advanced + QC 10 for Windows

в т.ч. отечественное

Astra Linux Special Edition РУСБ 10015-01 версии 1.6.

1С:Предприятие 8. Конфигурация, 1С: Бухгалтерия 8 (учебная версия)

Project Expert 7 (Tutorial) for Windows

СПС КонсультантПлюс

Kaspersky Endpoint Security для бизнеса Стандартный

Свободно распространяемое лицензионное программное обеспечение:

OpenOffice

LibreOffice

7-Zip
Adobe Acrobat Reader
Google Chrome
в т.ч. отечественное
Яндекс.Браузер

Информационные справочные системы

- [Единое окно доступа к образовательным ресурсам](http://window.edu.ru/) – режим доступа: <http://window.edu.ru/>
- ИПС «КонсультантПлюс» – режим доступа: <http://www.consultant.ru/>
- Интерфакс - Центр раскрытия корпоративной информации (сервер раскрытия информации) – режим доступа: <https://www.e-disclosure.ru/>
- Информационно-правовой портал ГАРАНТ.RU – режим доступа: <http://www.garant.ru/>
- Автоматизированная справочная система «Сельхозтехника» (web-версия) - режим доступ: <http://gtexam.ru/>

Профессиональные базы данных

- Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU – режим доступа: <http://elibrary.ru>
- Наукометрическая база данных Scopus: база данных рефератов и цитирования – режим доступа: <https://www.scopus.com/customer/profile/display.uri>
- Официальный сайт Федеральной службы государственной статистики – режим доступа: <https://rosstat.gov.ru/> (Открытый доступ)
- Российская Академия Наук, открытый доступ к научным журналам – режим доступа: <http://www.ras.ru> (Открытый доступ)
- Официальный сайт Министерства сельского хозяйства Российской Федерации – режим доступа: <http://mex.ru/> (Открытый доступ)

Электронные библиотечные системы:

- Электронный библиотечный каталог Web ИРБИС – режим доступа: https://molochnoe.ru/cgi-bin/irbis64r_14/cgiirbis_64.exe?C21COM=F&I21DBNAM=STATIC&I21DBN=STATIC
- ЭБС ЛАНЬ – режим доступа: <https://e.lanbook.com/>
- ЭБС Znanium.com – режим доступа: <https://new.znanium.com/>
- ЭБС ЮРАЙТ – режим доступа: <https://urait.ru/>
- ЭБС POLPRED.COM: <http://www.polpred.com/>
- Электронная библиотека издательского центра «Академия»: <https://www.academia-moscow.ru/elibrary/> (коллекция СПО)
- ЭБС ФГБОУ ВО Вологодская ГМХА – режим доступа: <https://molochnoe.ru/ebs/>

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

9.1 Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения

Учебная аудитория 3101 для проведения занятий лекционного и семинарского типа (практические занятия); групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации. Оснащенность: Учебная мебель: столы – 35, стулья – 70, доска меловая. Основное оборудование: экран для проектора 1 шт., проектор - 1 шт., компьютер в комплекте - 1 шт. Программное обеспечение: Microsoft Windows 7 Professional Лицензии 49230531, Microsoft Office Professional 2007 Лицензии

42543554

Спортивный зал №1 – игровой зал для проведения практических занятий и самостоятельной работы; Оснащенность: Основное оборудование: сетка волейбольная 1 шт., мяч волейбольный Mikasa 10 шт., антенна волейбольная «KV/REZAC» 1 шт., мяч баскетбольный «SPALDING» 15 шт., мяч футбольный SELEKT 6 шт., мяч футзальный TORRES FUTSAL 14 шт., сетка баскетбольная 2 шт., кольцо баскетбольное 2 шт., щит баскетбольный 2 шт., электронный стрелковый тир, мячи волейбольные Mikasa, мячи футбольные Select, мячи футзальные.

Спортивный зал №2 – игровой зал для проведения практических занятий и самостоятельной работы; Оснащенность: Основное оборудование: сетка волейбольная 1 шт., мяч волейбольный 10 шт., дорожка для прыжков в длину с места 1 шт., Медбол «WINNER SPORT» 20 шт.

Тренажерный зал №1 для проведения практических занятий и самостоятельной работы; Оснащенность: Основное оборудование: весы медицинские 1 шт., скамья для жима лежа 1 шт., тренажер для задней поверхности бедра 1 шт., тренажер для передней поверхности бедра 1 шт., гриф 1 шт., стол для армрестлинга 1 шт., тренажёр «нижние талии», тренажёр «верхние талии», тренажёр для ног универсальный, тренажёр «римский стул СТ-315», тренажёр «сведение рук», тренажёр многофункциональный блочный, тренажеры силовые, силовой комплекс Weider Pro 4500, помост тяжёлоатлетический, тренажер BRONZE GYM M05-016 Махи ногой, тренажер для улицы Гребля YТ51, YТ10 уличный тренажер жим от груди, скамья для прессы с четырьмя турниками, штанга для пауэрлифтинга, тренажер эллиптический, гриф олимпийский, универсальный (сведение, приведение), жим сидя СТ-205, Т-образная тяга с упором на руки СТ-215, гиперэкстензия горизонтальная V-Sport СТ-205, скамейка для жима под углом вниз СТ-306, скамейка для прессы регулируемая СТ-311, скамейка для прессы комбинированная СТ-004, скамья «Ультра» СТ008, скамья регулируемая «Профи» СТ 008

Тренажерный зал № 2 для проведения практических занятий и самостоятельной работы; Оснащенность: Основное оборудование: весы медицинские 1 шт., гири соревновательная 6 шт., гири 17 шт., гири спортивные 4 шт., тренажер для икроножных мышц 1 шт., тренажер на плечи вертикальный 1 шт., универсальный ГАКК 1 шт., брусья – турник Body-Solid 1 шт., тренажер «Приседание Геккельшмидта», бицепс-парта – тренажёр, высокие брусья, рукоход разновысотный YSK6, элемент полосы препятствий ГТО Бревно спортивное уличное, дорожка (разметка) для прыжков в длину с места, для сдачи норм ГТО, ядра для толкания, гранаты спортивные, соревновательные и чемпионские гири.

Тренажерный зал № 3 для проведения практических занятий и самостоятельной работы; Оснащенность: Основное оборудование: велотренажер «Трофа» 1шт., беговая дорожка электрическая 1 шт., велотренажер 1шт., велотренажер ENERGETICS 1 шт., велотренажер Pro-Form 1 шт., велотренажер ST 1 шт., велотренажер магнитный 1шт., велотренажер магнитный 1 шт., дорожка беговая CLEAR 1 шт., OXYGEN FITNESS VILLA DELUXE беговая дорожка, беговая дорожка электрическая EVO FITNESS Genesis, дорожка беговая Oxygen Fitness New Classic Argentum, велотренажер Pro-Form 310 CSX.

Зал ритмической гимнастики для проведения практических занятий и самостоятельной работы; Оснащенность: Основное оборудование: степ-доски, коврик туристический 10 шт., мяч гимнастический 8 шт., обруч гимнастический 10 шт., палка гимнастическая пласт. 15 шт., скамейка 10 шт., зеркало 10 шт., мяч гимнастический 3 шт., обруч массажный 9 шт., скакалка резиновая 10 шт., телевизор LCDNV SAMSUNG 1 шт., пылесос моющий THOMAS 1 шт.

9.2 Обеспечение образования для лиц с ОВЗ

Для обеспечения образования инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья реализация дисциплины может осуществляться в адаптированном виде, исходя из индивидуальных психофизических особенностей и по личному заявлению обучающегося, в части создания специальных условий.

В специальные условия могут входить: предоставление отдельной аудитории, необходимых технических средств, присутствие ассистента, оказывающего необходимую техническую помощь, выбор формы предоставления инструкции по порядку проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, использование специальных технических средств, предоставление перерыва для приема пищи, лекарств и др.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья предусмотрена организация консультаций с использованием электронной почты.

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

10. Карта компетенций дисциплины

Элективные курсы по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка					
Цель дисциплины	Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.				
Задачи дисциплины	<ol style="list-style-type: none"> 1. понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; 2. знание научно - биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; 3. формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом; 4. 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; 5. приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту; 6. создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений. 				
В процессе освоения данной дисциплины студент формирует и демонстрирует следующие					
Компетенции		Планируемые результаты обучения (индикаторы достижения компетенции)	Технологии формирования	Форма оценочного средства	Ступени уровней освоения компетенции
Индекс	Формулировка				
УК-7	способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности	<p>ИД-1 <small>УК-7</small> Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p>ИД-2 <small>УК-7</small> Умеет применять средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p>ИД-3 <small>УК-7</small> Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>	практические занятия, соревнования, самостоятельная работа	тестирование, реферат, зачетные нормативы	<p>Пороговый (удовлетворительно) Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p>Продвинутый (хорошо) Умеет применять средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p>Высокий (отлично) Владеет средствами и</p>

					методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности
--	--	--	--	--	--

