

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.**  
**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Направление подготовки (специальность) 38.03.02 Менеджмент**

**Направленность (профиль) Производственный менеджмент**

**Квалификация выпускника бакалавр**

Вологда – Молочное  
2025 г.

## ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЙ

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент, профиль Производственный менеджмент

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 «20» февраля 2025 года, протокол № 6.

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

## 1. Цели и задачи учебной дисциплины

**Цель изучения дисциплины** «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка» 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.03.01**

Дисциплина Б1.В.ДВ.03.01 «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка» 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 и объекты профессиональной деятельности выпускника:**

Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности, в которых выпускники, освоившие программу бакалавриата, могут осуществлять профессиональную деятельность:

07 Административно-управленческая и офисная деятельность (в сфере информационноаналитического обеспечения и оперативного управления персоналом организаций любой организационно-правовой формы и в любых видах экономической деятельности).

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

- информационно-аналитический;
- организационно-управленческий;
- финансовый;

- предпринимательский.

**Объекты профессиональной деятельности выпускников:** процессы реализации управленческих решений в организациях различных организационно-правовых форм; процессы реализации управленческих решений в органах государственного и муниципального управления.

### 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	ИД-1 <sub>УК-7</sub> Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, соблюдает нормы здорового образа жизни ИД-2 <sub>УК-7</sub> Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

### 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 328 часов.

#### 4.1 Структура учебной дисциплины:

Вид учебной работы	Всего	Семестры				
		2	3	4	5	6
Аудиторные занятия (всего)	328	66	67	65	65	65
В том числе						
Лекции (Л)						
Практические занятия (ПЗ)	328	66	67	65	65	65
Лыжный спорт		10	10	10	10	10
Легкая атлетика		20	21	19	19	19
Атлетическая гимнастика		18	18	18	18	18
Ритмическая гимнастика		18	18	18	18	18
Самостоятельная работа (всего)						
Вид промежуточной аттестации		Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет
Общая трудоёмкость дисциплины часы	328	66	67	65	65	65

#### 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.

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1.	Легкая атлетика	Теоретические сведения о легкой атлетике. Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов легкой атлетики. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в легкой атлетике. Меры безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами легкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах легкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях легкой атлетикой. Бег на короткие и длинные дистанции. Техника: высокий и низкий старты, бег на дистанции, финиширование.
2.	Лыжный спорт	Специальные беговые упражнения (выполняют сериями на отрезке 20-60м): бег с ускорением с хода; с высокого и низкого старта; с высоким подниманием бедра; прыжковыми шагами; переменный, с переходами от максимальных усилий к бегу по инерции. Техника безопасности. Практический материал: строевые приёмы на лыжах. Техника подъёмов, спусков, торможений и поворотов на лыжах. Специальные подготовительные упражнения. Техника попеременного двухшажного хода.
3.	Атлетическая гимнастика	Техника одновременных ходов: бесшажный, одношажный, двухшажный. Техника конькового хода. Тренировка специальной выносливости. Контрольные занятия в условиях соревнований: мужчины – 5 км, женщины – 3 км. Атлетическая гимнастика — это система физических упражнений, развивающих силу, в сочетании с разносторонней физической подготовкой. Занятия атлетической гимнастикой способствуют развитию силы, выносливости, ловкости, формируют гармоничное телосложение. У студентов со слабо развитой мускулатурой постоянное напряжение мышечных волокон способствует гипертрофии, т.е. увеличению объема. Это происходит при особой системе тренировок, подборе соответствующих отягощений, сочетаний динамических и статических нагрузок, полноценном белковом питании. Нужно помнить, что атлетизм - это здоровый образ жизни в полном смысле этого слова. Поэтому, учитывая условия жизни, тренировочные нагрузки у студентов должны быть щадящими, т.е. не выходить на максимальный уровень. Щадящий уровень нагрузок позволит студенту, за время учёбы в институте, создать хороший фундамент, который позволит в дальнейшем перейти к занятиям на профессиональном уровне.

4.	Ритмическая гимнастика	<p>Разумное и обоснованное построение циклов занятий позволяет исключить переутомление и перетренированность. В процессе теоретической подготовки изучаются вопросы: 1. Влияние занятий атлетической гимнастикой на организм человека. 2. Мышечная система человека и ее функции. 3. Самоконтроль при занятиях атлетической гимнастикой. 4. Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой. 5. Как избежать мышечной боли после тренировок. 6. Различия между мужчинами и женщинами. 7. Правильное питание и аэробная нагрузка. Общая физическая подготовка при занятиях атлетической гимнастикой направлена на повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма, воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости), а также развитие других физических способностей. Средствами общей физической подготовки студента 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 мячами). Упражнения на гимнастических снарядах, на гимнастической стенке, скамейке. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Ознакомление с техникой выполнения упражнений на тренажерах. Режим дыхания. Методические приемы. Развитие основных мышечных групп (мышцы спины, живота, рук и ног): 1. Подтягивание на перекладине или верхние тяги с прямым и обратным хватом грифа тренажера. 2. Приседания со штангой на плечах. 3. Жим штанги над головой. 4. Сгибание рук со штангой в положении стоя. 5. Подъем туловища из положения лежа. Упражнения выполняются в 1-2 подходах по 6-8 раз. Упражнения для укрепления мышц груди, плечевого пояса, трицепсов, бицепсов и брюшного пресса: Жим штанги лежа на горизонтальной скамье. Жим штанги широким хватом на горизонтальной скамье. Жим штанги над головой. Сгибание рук со штангой в положении стоя. Разгибание рук на блочном тренажере в положении стоя. Переход из положения лежа в положение сидя с поворотом корпуса. Упражнения выполняются в 1-2 подходах по 10-15 раз Упражнения для укрепления мышц нижней части спины, сгибателей бедра, ягодиц, мышц живота. 1. Приседание со штангой на плечах. 2. Становая тяга. 3. Становая тяга на прямых ногах с широким хватом грифа штанги 4. Динамические выпады со штангой на плечах. 5. Подъем ягодиц в положении лежа с поднятыми прямыми ногами. Упражнения выполняются в 1-2 подходах по 8-10 раз Упражнения для укрепления мышц спины, плечевого пояса и брюшного пресса: 1. Подтягивание на перекладине. 2. Сгибание рук в положении сидя с обратным хватом грифа</p>
----	------------------------	--

	<p>тренажера. 3. Сгибание рук в положении сидя с прямым хватом (имитация гребли). 4. Наклоны вперед со штангой на плечах в положении стоя. 5. Сгибание рук со штангой на бицепс. 6. Подъем туловища с весом на плечах из положения лежа. Упражнения выполняются в 2 подходах по 10-15 раз. Комплексы упражнений по атлетической гимнастике – это сложная система, включающая в себя набор упражнений и выбранный режим тренировок. Комплекс позволяет давать достаточную нагрузку всем мышцам тела. В комплексе не указывается количество повторений в подходе. Это, согласно своим индивидуальным возможностям, студенты должны определить сами. Количество упражнений зависит в основном от физической подготовленности студента и задач, поставленных перед тренировкой.</p> <p>Ритмическая гимнастика – комплекс несложных, общеразвивающих упражнений, которые выполняются, как правило, без пауз для отдыха, в быстром темпе, определяемом современной музыкой. В комплексы включаются упражнения для всех основных групп мышц и для всех частей тела: маховые и круговые движения руками, ногами; наклоны и повороты туловища и головы; приседания и выпады; простые комбинации этих движений, а также упражнения в упорах, приседаниях, в положении лежа. Все эти упражнения сочетаются с прыжками на двух и на одной ноге, с бегом на месте и небольшим продвижением во всех направлениях, танцевальными элементами. Благодаря быстрому темпу и продолжительности занятий от 10–15 до 45–60 мин. Ритмическая гимнастика, кроме воздействия на опорно-двигательный аппарат, оказывает большое влияние на сердечнососудистую и дыхательную системы, развивает гибкость, силу и координацию движений, улучшает фигуру и осанку. В зависимости от решаемых задач составляются комплексы ритмической гимнастики разной направленности, которые могут проводиться в форме утренней гимнастики, физкультурминутки на производстве, спортивной разминки или специальных занятий. Располагая набором обычных гимнастических упражнений, каждый может самостоятельно составить себе такой комплекс. Наибольший эффект дают ежедневные занятия различными формами ритмической гимнастики. Занятия реже 2—3 раз в неделю неэффективны.</p>
--	---

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.

Средства практического раздела (в том числе и виды спорта) в рабочей программе по учебной дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка» кафедрами физического воспитания определяются в каждом учебном заведении самостоятельно.

Практический учебный материал (включая зачетные требования и нормативы) для групп специального учебного заведения разрабатывается кафедрами физического воспитания с учетом медицинских показаний и противопоказаний для каждого студента.

Студенты этого учебного отделения, освобожденные от практических занятий, пишут рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.

#### 4.3. Разделы учебной дисциплины и вид занятий

№ п.п.	Наименование разделов учебной дисциплины	Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	СРС	Всего
1	Практический курс					
	Лыжный спорт		62			
	Атлетическая гимнастика		82			
	Легкая атлетика		102			
	Ритмическая гимнастика		82			
	Всего		328			328

#### 5. Матрица формирования компетенций по дисциплине

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

#### 6. Образовательные технологии

Объем аудиторных занятий всего 328 часов.

31 % – занятия в интерактивных формах от объема аудиторных занятий. Интерактивность выступает одной из черт инноваций высшего образования. Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, должен составлять не менее 30 процентов от всего объема аудиторных занятий.

Интерактивные методы и технологии обучения предусматривают такую организацию учебного процесса, при которой невозможно неучастие в познавательном процессе: каждый участник либо имеет определенное ролевое задание, в котором он должен публично отчитаться, либо от его деятельности зависит качество выполнения поставленной перед группой познавательной задачи. Включает в себя различные методы, стимулирующие познавательную деятельность студентов, вовлекающие каждого участника в мыслительную и поведенческую деятельность.

Запланировано использование активных и интерактивных форм проведения практических занятий в виде: разбора конкретных деловых ситуаций, связанных с применением правовых норм, корректности применения методов построения эконометрических моделей, защиты реферативных работ. Предусмотрена подготовка презентаций, рефератных докладов. Интерактивные образовательные технологии, используемые в аудиторных занятиях:

Семестр	Вид занятия (Л, ПР, ЛР)	Используемые интерактивные образовательные технологии	Количество часов
2 - 6	ПР	Обучающие игры (ролевые, образовательные)	20
2 - 6	ПР	Работа с наглядными пособиями	10
2 - 6	ПР	Работа в малых группах	26
2 - 6	ПР	Работа с аудио и видео материалами	10
2 - 6	ПР	Внеаудиторные формы обучения (соревнования, выставки, фильмы)	24
2 - 6	ПР	Использование общественных ресурсов (приглашение специалистов, тренинги)	10
2 - 6	ПР	Обсуждение сложных и дискуссионных вопросов и проблем	10
Итого			110

## 7. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

### 7.1 Виды самостоятельной работы, порядок их выполнения и контроля

№ п/п	Раздел дисциплины	Виды СРС	Порядок выполнения СРС	Метод контроля
1	Практический раздел	подготовка к тестированию, зачету	Выполнение зачетных требований; тестирование.	тестирование

### 7.2. Виды самостоятельной работы, порядок их выполнения и контроля

#### Контрольные вопросы для самопроверки

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

#### Зачетные требования для основного учебного отделения

I семестр. Женщины.

№ п/п	Тест	Баллы				
		1	2	3	4	5
<b>Обязательные виды</b>						
1.	Бег 2000 м. (мин., сек.)		11.5	11.2	10.5	10.1
	вес до 70 кг	12.15	0	0	0	5
			12.4	11.5	11.2	10.3
	вес > 70 кг	13.15	0	5	0	5

2.	Прыжок в длину с места (см)	150	160	170	180	190
3.	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	4	6	8	10	12
<b>Виды по выбору</b>						
1.	Подтягивание в висе лежа на перекладине h=90 см ноги в упоре (раз)	4	6	10	16	20
2.	И.П. - лежа, руки внизу вдоль по туловищу, подъём ног до угла 90 градусов (раз)	20	30	40	50	60
3.	И.П. - лежа, руки за голову, удержание прямых ног под углом 30-40 градусов (сек)	20	30	40	50	60
4.	Средний арифметический балл по одному из видов спорта (2 - 3 упражнения)					
<b>I семестр. Мужчины.</b>						
№ п/п	Тест	Баллы				
		1	2	3	4	5
<b>Обязательные виды</b>						
1.	Бег 3000 м (мин, сек)					
	вес до 85 кг	14.30	13.50	13.10	12.35	12.00
	вес > 85 кг	15.30	14.40	13.50	13.10	12.30
2.	Прыжки в длину с места (см)	215	223	230	240	250
3.	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	20	25	30	35	40
<b>Виды по выбору</b>						
1.	Подтягивание (раз)					
	вес до 85 кг	5	7	9	12	15
	вес > 85 кг	2	4	7	10	12
2.	И.П. - в висе, подъем прямых ног до касания перекладины (раз)	2	3	5	7	10
3.	И.П. - в висе на гимнастической стенке, удержание прямых ног под углом 90 градусов (сек)	2	3	5	7	10
4.	Средний арифметический балл по одному из видов спорта (2 - 3 упражнения)					

**Зачетные требования для специального учебного отделения**

**I семестр. Женщины.**

№ п/п	Тест	Баллы				
		1	2	3	4	5
<b>Обязательные виды</b>						
1.	Тест Купера (м)	1200-1540	1550-1840	1850-2150	2160-2340	2350 и >
2.	Прыжок в длину с места (см) для освобожденных от прыжков:	130	145	160	170	180

	И.П. - широкая стойка, приседания на правой и левой ноге (раз)	3/3	5/5	7/7	10/10	15/15
3.	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки (раз)	4	6	8	10	12
<b>Виды по выбору</b>						
1.	Подтягивание в висе лежа на перекладине h=90 см ноги в упоре (раз)	2	4	6	10	16
2.	И.П. - лежа, руки внизу вдоль по туловищу, подъем ног до угла 90 градусов (раз)	10	20	30	40	50
3.	И.П. - лежа, руки за голову, удержание прямых ног под углом 30-40 градусов (сек)	10	20	30	40	50
4.	Средний арифметический балл по одному из видов спорта (2 - 3 упражнения)					
<b>I семестр. Мужчины.</b>						
№ п/п	Тест	Баллы				
		1	2	3	4	5
<b>Обязательные виды</b>						
1.	Тест Купера (м)	до 1950	1950-2100	2200-2400	2500-2700	2800 и >
2.	Прыжок в длину с места (см) для освобожденных от прыжков: И.П. - широкая стойка, приседания на правой и левой ноге (раз)	200 7/7	215 9/9	223 12/12	230 15/15	240 20/20
3.	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	10	15	20	25	30
<b>Виды по выбору</b>						
1.	Подтягивание (раз) вес до 85 кг вес > 85 кг	3 1	5 3	7 5	9 7	12 10
2.	И.П. - в висе, подъем прямых ног до касания перекладины (раз)	1	2	3	5	7
3.	И.П. - в висе на гимнастической стенке, удержание прямых ног под углом 90 градусов (сек)	1	2	3	5	7
4.	Средний арифметический балл по одному из видов спорта (2 - 3 упражнения)					

### Зачетные требования для основного учебного отделения

#### II семестр. Мужчины.

№ п/п	Тест	Баллы				
		1	2	3	4	5

<b>Обязательные виды</b>						
1.	Бег 100 м (сек)	14,6	14,3	14,0	13,6	13,2
2.	Бег 3000 м (мин, сек)					
	вес до 85 кг	14,30	13,50	13,10	12,35	12,00
	вес > 85 кг	15,30	14,40	13,50	13,10	12,30
3.	Подтягивание (раз)					
	вес до 85 кг	5	7	9	12	15
	вес > 85 кг	2	4	7	10	12

<b>Виды по выбору</b>						
1.	Прыжки в высоту с разбега (см)	125	130	135	140	145
	или Прыжки в длину с разбега (см)	390	410	435	460	480
2.	Толкание ядра (м, см)	6,00	6,50	7,00	7,50	8,00
3.	Льжи 5 км (мин., сек)	30,00	28,00	26,25	25,00	23,50
4.	Средний арифметический балл по одному из видов спорта (2 - 3 упражнения)					

**II семестр. Женщины.**

№ п/п	Тест	Баллы				
		1	2	3	4	5

<b>Обязательные виды</b>						
1.	Бег 100 м (сек)	18,7	17,9	17,0	16,0	15,7
2.	Бег 2000 м. (мин., с.)					
	вес до 70 кг.	12,15	11,50	11,20	10,50	10,15
	вес > 70 кг.	13,15	12,40	11,55	11,20	10,35
3.	И.п.- лежа, ноги закреплены, руки за головой, поднимание и опускание туловища (раз)	20	30	40	50	60

<b>Виды по выбору</b>						
1.	Прыжки в высоту с разбега (см)	100	105	110	115	120
	или Прыжки в длину с разбега (см)	280	300	325	350	365
2.	Льжи 3 км (мин., сек)	24,00	22,00	20,00	19,00	18,00
3.	Средний арифметический балл по одному из видов спорта (2 - 3 упражнения)					

**Зачетные требования для специального отделения**

<b>II семестр. Мужчины.</b>						
№ п/ п	Тест	Баллы				
		1	2	3	4	5
<b>Обязательные виды</b>						
1.	Бег 100 м (сек)	15,5	14,8	14,3	14,0	13,6

2.	Тест Купера (м)	1950	2200	2400	2600	2800 и >
3.	Подтягивание (раз)					
	вес до 85 кг	3	5	7	9	12
	вес > 85 кг	1	3	5	7	10
<b>Виды по выбору</b>						
1.	Реферат	Оценивает преподаватель				
2.	Прыжки в высоту с разбега (см)	120	125	130	135	140
	или					
	Прыжки в длину с разбега (см)	370	390	410	435	460
3.	Толкание ядра (м, см)	6,00	6,50	7,00	7,50	8,00
4.	Лыжи 5 км (мин., сек)	Без учета времени				
5.	Средний арифметический балл по одному из видов спорта (2 - 3 упражнения)					
<b>II семестр. Женщины.</b>						
№	Тест	Баллы				
п/п		1	2	3	4	5
<b>Обязательные виды</b>						
1.	Бег 100 м (сек)	20,0	19,0	18,0	17,0	16,0
2.	Тест Купера (м)	1550	1750	1950	2150	2350 и >
3.	И.п.- лежа, ноги закреплены, руки за головой, поднимание и опускание туловища (раз)	10	20	30	40	50
<b>Виды по выбору</b>						
1.	Реферат	Оценивает преподаватель				
2.	Прыжки в высоту с разбега (см)	95	100	105	110	115
	или					
	Прыжки в длину с разбега (см)	260	280	300	325	350
3.	Лыжи 3 км (мин., сек)	Без учета времени				
4.	Средний арифметический балл по одному из видов спорта (2 - 3 упражнения)					

### Зачетные требования по видам спорта основного отделения

<b>I курс мужчины</b>					
Тест	Баллы				
	1	2	3	4	5
<b>Атлетическая гимнастика</b>	Средний арифметический балл из 2-х упражнений				

Жим штанги лёжа (% от собственного веса)	55-60	65-70	75-80	85-90	95-100
Удержание угла на гимнастической стенке (сек.) или Подъём ног до касания перекладины (раз)	2	3	5	7	10
<b>I курс женщины</b>					
Тест	Баллы				
	1	2	3	4	5
<b>Атлетическая, ритмическая гимнастика</b>	Средний арифметический балл из 2-х упражнений				
И.П. - О.С., наклон вперёд (см.)	0	-4	-8	-12	-16
И.П. - лёжа на полу, руки внизу вдоль туловища, подъём ног до прямого угла (раз)	20	30	40	50	60
Подтягивание в висе лёжа на перекладине h = 90 см. (раз)	4	6	10	16	20

#### Зачетные требования по видам спорта для специального отделения

<b>I курс мужчины</b>					
Тест	Баллы				
	1	2	3	4	5
<b>Атлетическая гимнастика</b>	Средний арифметический балл из 2-х упражнений				
Жим штанги лёжа (% от собственного веса)	40-50	51-60	61-70	71-80	90-100
Удержание угла на гимнастической стенке (сек.) или	1	2	3	5	10
И.П.-лёжа, руки внизу вдоль туловища, подъём ног до $\perp 90^\circ$ (раз)	20	30	40	50	60
<b>I курс женщины</b>					
Тест	Баллы				
	1	2	3	4	5
<b>Атлетическая, ритмическая гимнастика</b>	Средний арифметический балл из 2-х упражнений				
И.П. - О.С., наклон вперёд (см.)	4	0	-4	-8	-16
И.П. - лёжа на полу, руки внизу вдоль туловища, подъём ног до прямого угла (раз)	10	20	30	45	60
Подтягивание в висе лёжа на перекладине h = 90 см. (раз)	2	4	8	12	20

#### Зачетные требования по видам спорта для основного отделения

<b>II курс. Женщины</b>	
Тест	Баллы

	1	2	3	4	5
<b>Атлетическая, ритмическая гимнастика</b>	Средний арифметический балл из 2-х упражнений				
И.П. - О.С., наклон вперед (см.)	0	-4	-8	-12	-16
И.П. - лёжа на полу, руки внизу вдоль туловища, подъем ног до прямого угла (раз)	20	30	40	50	60
Подтягивание в висе лёжа на перекладине h = 90 см. (раз)	4	6	10	16	20
<b>II курс. Мужчины</b>					
Тест	Баллы				
	1	2	3	4	5
<b>Атлетическая гимнастика</b>	Средний арифметический балл из 2-х упражнений				
Жим штанги лёжа (% от собственного веса)					
Удержание угла 90 градусов на гимнастической стенке (сек.) или	2	3	5	7	10
Подъем ног до касания перекладины (раз)	2	3	5	7	10

### Зачетные требования по видам спорта для специального отделения

<b>II курс. Женщины</b>					
Тест	Баллы				
	1	2	3	4	5
<b>Атлетическая, ритмическая гимнастика</b>	Средний арифметический балл из 2-х упражнений				
И.П. - О.С., наклон вперед (см.)	4	0	-4	-8	-16
И.П. - лёжа на полу, руки внизу	10	20	30	45	60
Подтягивание в висе лёжа на перекладине h = 90 см. (раз)	2	4	8	12	20
<b>II курс. Мужчины</b>					
Тест	Баллы				
	1	2	3	4	5
<b>Атлетическая гимнастика</b>	Средний арифметический балл из 2-х упражнений				
Жим штанги лёжа (% от собственного веса)	40-50	51-60	61-70	71-80	91-100
Удержание прямого угла на гимнастической стенке (сек.) или	1	2	3	5	10
И.П. - лежа, руки внизу вдоль туловища, поднятие ног до угла 90 градусов (раз)	20	30	40	50	60

## **8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **8.1. Основная литература**

1. Филиппова, Юлия Семеновна. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. - Электрон.дан. - Москва : ИНФРА-М, 2021. - 201 с. - (Высшее образование - Бакалавриат). - Внешняя ссылка: <http://znanium.com/go.php?id=993540>
2. Радченко, Д. Г. Физическое воспитание студентов в высших учебных заведениях [Электронный ресурс] : учебное пособие / Д. Г. Радченко, М. Н. Григорян. - Электрон.дан. - Красноярск : СибГУ им. академика М. Ф. Решетнёва, 2020. - 120 с. - Внешняя ссылка: <https://e.lanbook.com/book/165901>
3. Базовая физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / сост.: Л. В. Рубцова, Р. А. Жуйков, Ю. В. Моисеев. - Электрон.дан. - Ижевск : Ижевская ГСХА, 2020. - 132 с. - Внешняя ссылка: <https://e.lanbook.com/book/158618>
4. Каргин, Николай Николаевич. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н. Н. Каргин, Ю. А. Лаамарти. - Электрон.дан. - Москва : ИНФРА-М, 2020. - 243 с. - (Высшее образование - Бакалавриат). - Внешняя ссылка: <http://znanium.com/go.php?id=1070927>

### **8.2. Дополнительная литература, в том числе методические указания:**

1. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка. Подготовка полиатлонистов: методические указания / Сост. В. Н. Хомякова. – Вологда – Молочное: ФГБОУ ВО Вологодская ГМХА, 2021. – 45 с.
2. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка: методические рекомендации по легкой атлетике / Сост. Н. В. Михайлова, А.В. Прокошев, Е.Г. Козлова, Е.Н. Волков. – Вологда-Молочное: ФГБОУ ВО Вологодская ГМХА, 2021. – 39 с.
3. Пауэрлифтинг: Методические указания / Сост. Н. В. Михайлова, А.В. Прокошев, Е.Г. Козлова, Е.Н. Волков. – Вологда-Молочное: ФГБОУ ВО «Вологодская ГМХА им. Н.В. Верещагина», 2020. – 42 с.
4. 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>
4. Николаев, Е. В. Традиционные и инновационные здоровьесберегающие технологии в физической культуре для студентов [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е. В.

### **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](#) – 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://mcx.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](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., гиря соревновательная 6 шт., гиря 17 шт., гиря спортивная 4 шт., тренажер для икроножные сидя 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"> <li>1. понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;</li> <li>2. знание научно - биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;</li> <li>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;</li> <li>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;</li> <li>5. приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;</li> <li>6. создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.</li> </ol>				
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<sub>УК-7</sub> Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, соблюдает нормы здорового образа жизни</p> <p>ИД-2<sub>УК-7</sub> Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p>	Лекции, практические занятия	Тестирование, зачетные нормативы	<p><b>Пороговый (удовлетворительно)</b> Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, соблюдает нормы здорового образа жизни</p> <p><b>Продвинутый (хорошо)</b> Использует основы физической культуры для осознанного выбора</p>

					<p>здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p> <p><b>Высокий (отлично)</b></p> <p>Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p>
--	--	--	--	--	--

