

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) 38.03.02 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. 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.03.02**

Дисциплина Б1.В.ДВ.03.02 «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 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:

| <b>Код и наименование компетенции</b> | <b>Код и наименование индикатора достижения компетенции</b>  |
|---------------------------------------|--|
| 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<br>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       |            | <b>Зачет</b> | <b>Зачет</b> | <b>Зачет</b> | <b>Зачет</b> | <b>Зачет</b> |
| Общая трудоёмкость дисциплины часы | <b>328</b> | <b>66</b>    | <b>67</b>    | <b>65</b>    | <b>65</b>    | <b>65</b>    |

#### 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                        | <p>Техника безопасности. Волейбол – популярная игра во многих странах 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.</p> |

|        |  |
|--------|--|
| Футбол | <p>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> <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.</p> |
|--------|--|

|  |   |
|--|---|
|  | 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.

Средства практического раздела (в том числе и виды спорта) в рабочей программе по учебной дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Спортивные игры» 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                        |        |                      |                      |     |       |
|        | Футбол                                   |        | 164                  |                      |     | 164   |
|        | 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 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              |

Примеры интерактивных форм и методов проведения занятий: ролевые и деловые игры, тренинг, игровое проектирование, компьютерная симуляция, лекция (проблемная, визуализация и др.), дискуссия (с «мозговым штурмом» и без него), программированное обучение и др.

#### 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 по видам спорта основного отделения

| <b>І курс мужчины</b>  |   |    |    |    |    |
|--|---|----|----|----|----|
| Тест   | Баллы   |    |    |    |    |
|  | 1   | 2  | 3  | 4  | 5  |
| <b>Волейбол</b> (из 20 передач)<br>Верхняя передача над собой<br>(h > 2 м.) (раз)<br>Нижняя передача над собой<br>(h > 2 м.) (раз) | Средний арифметический балл из 2-х упражнений |    |    |    |    |
|  | 5   | 8  | 12 | 16 | 20 |
| <b>Футбол</b><br>Жонглирование мяча на одной ноге<br>(раз)   | 10  | 15 | 20 | 25 | 30 |
|  | <b>І курс женщины</b>                         |    |    |    |    |
| Тест   | Баллы   |    |    |    |    |
|  | 1   | 2  | 3  | 4  | 5  |
| <b>Волейбол</b> (из 15 передач)<br>Верхняя передача над собой<br>(h > 2 м.) (раз)<br>Нижняя передача над собой<br>(h > 2 м.) (раз) | Средний арифметический балл из 2-х упражнений |    |    |    |    |
|  | 4   | 6  | 9  | 12 | 15 |

### Зачетные требования по видам спорта для основного отделения

| <b>ІІ курс. Женщины</b>   |   |    |    |    |    |
|---|---|----|----|----|----|
| Тест  | Баллы   |    |    |    |    |
|   | 1   | 2  | 3  | 4  | 5  |
| <b>Волейбол</b> (из 15 передач)<br>Верхняя передача в парах<br>(ℓ = 3 - 4 м.) раз.  | Средний арифметический балл из 2-х упражнений |    |    |    |    |
|   | 4   | 6  | 9  | 12 | 15 |
| Нижняя передача в парах<br>(ℓ = 3 - 4 м.) раз.                                      | 4   | 6  | 9  | 12 | 15 |
|   | <b>ІІ курс. Мужчины</b>                       |    |    |    |    |
| Тест  | Баллы   |    |    |    |    |
|   | 1   | 2  | 3  | 4  | 5  |
| <b>Волейбол</b> (из 20 передач)<br>Верхняя передача в парах<br>(ℓ = 3 — 4 м.) (раз) | Средний арифметический балл из 2-х упражнений |    |    |    |    |
|   | 5   | 8  | 12 | 16 | 20 |
| Нижняя передача в парах<br>(ℓ = 3 — 4 м.) (раз)                                     | 5   | 8  | 12 | 16 | 20 |
|   | <b>Футбол</b>                                 |    |    |    |    |
| Попеременное жонглирование мяча<br>правой, левой ногой (раз)                        | 10  | 15 | 20 | 25 | 30 |

## **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-во 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. ГМХАФак. 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](#) – 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., тренажер «нижние талии», тренажер «верхние талии», тренажер для ног универсальный, тренажер «римский стул СТ-315», тренажер «сведение рук», тренажер 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 – тренажер, 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<br>(индикаторы достижения компетенции)  | Технологии<br>формирования   | Форма<br>оценочного<br>средства  | Ступени уровней<br>освоения<br>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><br/>Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, соблюдает нормы здорового образа жизни</p> <p><b>Продвинутый (хорошо)</b><br/>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> |
|--|--|--|--|--|--|

