

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

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА / АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**Специальность:**

36.02.04 Охотоведение и звероводство

**Квалификация выпускника:** охотовед

Вологда – Молочное  
2025 г.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 36.02.04 «Охотоведение и звероводство».

Разработчик: преподаватель Соколова Н.Б.

Программа одобрена на заседании кафедры физической культуры от 20.02.2025 года, протокол № 6.

Заведующий кафедрой лесного хозяйства д.с.-х.н. профессор Дружинин Ф. Н.

Программа согласована на заседании методической комиссии факультета агрономии и лесного хозяйства от 20.02.2025 года, протокол № 6.

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

## 1. Цель и задачи дисциплины

**1.1 Цель изучения дисциплины:** формирование физической культуры выпускника и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовке к профессиональной деятельности, предупреждению профессиональных заболеваний.

### 1.2 Задачи дисциплины:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Физическая культура / Адаптивная физическая культура» относится к циклу среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по направлению 36.02.04 Охотоведение и звероводство. Индекс дисциплины по учебному плану – ОУП.12

К числу **входных знаний, навыков и компетенций** студента, приступающего к изучению дисциплины «Физическая культура / Адаптивная физическая культура», необходимы результаты изучения следующих предшествующих дисциплин школьного курса: «Физическая культура», «Биология», «ОБЖ».

## 3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Код и наименование компетенции	Планируемые результаты освоения дисциплины
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- знать психологические основы деятельности коллектива; - психологические особенности личности; - уметь организовывать работу коллектива и команды; - уметь взаимодействовать с коллегами, руководством.
ОК 08 Использовать средства	- знать роль физической культуры в общекультурном,

Код и наименование компетенции	Планируемые результаты освоения дисциплины
физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<p>профессиональном и социальном развитии человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знать основы здорового образа жизни;</li> <li>- знать условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</li> <li>- знать средства профилактики перенапряжения;</li> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.</li> </ul>

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 72 часа

##### 4.1 Структура учебной дисциплины

Вид учебной работы	Всего	Семестр	
	очно	1	2
<b>Аудиторные занятия (всего)</b> в том числе:	<b>40</b>	<b>19</b>	<b>21</b>
Практические занятия (Пр)			
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>28</b>	<b>17</b>	<b>11</b>
Вид промежуточной аттестации	-	зачет	зачет
<b>Контроль</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>
<b>Общая трудоёмкость, часы</b>	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>36</b>

##### 4.2 Содержание разделов учебной дисциплины

###### 4.2.1 Практический раздел. Учебно-тренировочные занятия

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре. Основные понятия, основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре профессионального образования. Организационно - правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодежи России. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения	2

	<p>движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Спортивная классификация. Система студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межвузовские, всероссийские и международные. Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями</p> <p><i>Самостоятельная работа обучающихся.</i></p> <p>Работа с лекционным материалом, основной и дополнительной литературой, интернет-ресурсами</p>	2
<p>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</p>	<p>Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы его определяющие. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека</p> <p>Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).</p> <p>Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебной году и основные факторы, её определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года. Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании.</p> <p><i>Самостоятельная работа обучающихся.</i></p>	2

	Работа с лекционным материалом, основной и дополнительной литературой, интернет-ресурсами	
Лёгкая атлетика	<p>Техника бега на короткие дистанции: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м.</p> <p>Кроссовая подготовка: бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег без учета времени на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).</p> <p>Техника прыжка в длину с места</p> <p>Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»;</p> <p>Прыжки в высоту способами: перешагиванием, перекидной;</p> <p>Теоретические сведения о легкой атлетике. Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.</p> <p>Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов легкой атлетики.</p> <p>Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в легкой атлетике.</p> <p>Специальные беговые и прыжковые упражнения.</p> <p><i>Контрольные занятия</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег 100 м</li> <li>2. Бег 500 (девушки). Бег 1000 м. (юноши)</li> <li>3. Прыжок в длину с места</li> </ol> <p><i>Самостоятельная работа обучающихся</i></p> <p>Правила соревнований по лёгкой атлетике.</p> <p>Дополнительная физическая подготовка для сдачи нормативов физической подготовленности</p>	10
	10	
Лыжная подготовка	<p>Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода, одновременного одношажного хода.</p> <p>Совершенствование техники преодоления подъемов на лыжах различными способами. Совершенствование техники преодоления спусков на лыжах различными способами. Совершенствование техники поворотов и торможения на лыжах различными способами.</p> <p>Тренировка специальной выносливости.</p> <p><i>Контрольные занятия в условиях соревнований:</i> мужчины – 5 км, женщины – 3 км.</p> <p><i>Самостоятельная работа обучающихся</i></p> <p>Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Основные элементы тактики в лыжных гонках.</p> <p>Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.</p> <p>Первая помощь при травмах и обморожениях.</p> <p>Правила соревнований по лыжным гонкам.</p>	8
	2	





Семестр	Вид занятия (Л, ПР, ЛР)	Используемые интерактивные образовательные технологии	Количество часов
1	Л	Лекция-инструмент оценивания «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО» в образовательной среде Moodle с использованием компьютерных технологий	2
1	Л	Лекция-инструмент оценивания "Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья" в образовательной среде Moodle с использованием компьютерных технологий	2
1	ПР	Активная форма проведения практического занятия в виде соревнования (спортивные и подвижные игры, эстафеты)	6
1	ПР	Тестирование в образовательной среде Moodle с использованием компьютерных технологий	2
2	ПР	Активная форма проведения практического занятия - приём контрольных и зачётных нормативов.	4
Итого			16

## **6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов для подготовки к текущему контролю успеваемости и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.**

### **6.1 Контрольные вопросы для самопроверки**

Дайте определение физической культуре?

Что вы понимаете под физической культурой личности?

Раскройте содержание понятий «физкультурник», «спортсмен», «физическое развитие», «физическая подготовленность»?

Что такое физические упражнения?

Понятие о социально-биологических факторах физической культуры?

Внешняя среда, ее природные, биологические и социальные факторы?

Двигательный режим, сочетание труда и отдыха?

Виды отдыха. Взаимосвязь физической и умственной деятельности. Представление о биологических ритмах человека?

Гипокинезия и гиподинамия?

Охарактеризуйте понятия: «работоспособность, утомление, усталость»?

Какова взаимосвязь работоспособности и утомления?

Понятие «здоровье»?

Определение здорового образа жизни (ЗОЖ)?

Перечислите факторы ЗОЖ. Правильное питание?

Дурные привычки и их воздействие на организм человека. Правильная организация режима труда студента?

Роль двигательной активности в ЗОЖ?

Перечислить основные физические двигательные качества?

Как оценивается ваша физическая подготовленность (по тестам программы)?

Какие физические качества у вас развиты недостаточно? Как вы спланируете

работу по ликвидации этого недостатка? Как изменились у вас рост и масса тела за 1 год?

Какие виды спорта и физических упражнений способствуют развитию важных качеств в вашей профессии?

Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви?

Закаливание. Суть, правила, средства. Роль закаливания в профилактике простудных заболеваний?

Причины травм на занятиях физической культуры. Как их избежать?

Гидропроцедуры как средство восстановления работоспособности. Как часто рекомендуется принимать душ и посещать баню?

## **6.2 Примеры контрольных работ**

Вариант 1

1. Составить комплекс упражнений на развитие плечевого пояса конечностей.
2. Классические лыжные хода
3. Составить комплекс упражнений, развивающих силу.
4. Правила лёгкой атлетики (бег на короткие дистанции)

Вариант 2.

1. Составить комплекс упражнений, развивающих быстроту.
2. Техника спусков в различных стойках.
3. Правила лёгкой атлетики (прыжки в длину).
4. Кроссовая подготовка. Бег на средние и длинные дистанции.

Вариант 3

1. Составить комплекс упражнений, развивающих гибкость.
2. Что относится к легкоатлетическим прыжкам?
3. Техника бега на короткие дистанции.
4. Выбор лыж и палок для классических ходов.

Вариант 4

1. Составить комплекс упражнений, развивающих выносливость.
2. Техника подъёмов в лыжной подготовке.
3. Техника безопасности на занятиях физической культурой.
4. Виды бега в лёгкой атлетике.

## **6.3 Примерные тестовые задания**

Вариант 1

1. Педагогический процесс физического совершенствования человека называется:

- а. Физическое воспитание
- б. Физическое развитие
- в. Физическое совершенство
- г. Физическая подготовка

2. К учебной форме занятий в вузе относятся:

- а. Занятия в секциях
- б. Самостоятельные занятия
- в. Обязательные занятия

г. Физкультурные и спортивные мероприятия

3. В какое учебное отделение зачисляют студентов основной медицинской группы с хорошей физической и спортивной подготовленностью:

- а. Основное
- б. Спортивное
- в. Специальное
- г. Подготовительное

4. Какие питательные вещества являются катализаторами обмена веществ в организме:

- а. Белки
- б. Жиры
- в. Углеводы
- г. Витамины

5. Количество крови, выбрасываемое левым желудочком сердца при одном сокращении, называется:

- а. Пульсом
- б. Систолическим объемом крови
- в. Минутным объемом крови
- г. Кровяным давлением

6. Наибольшее количество кислорода, которое может усвоить организм при тяжелой работе за 1 минуту, называется:

- а. Легочная вентиляция.
- б. Кислородный запрос
- в. Максимальное потребление кислорода
- г. Жизненная емкость легких

7. Средняя величина жизненной емкости легких у женщин:

- а. 2000-2500 мл
- б. 2500-3000 мл
- в. 3000-3500 мл
- г. 3800-4200 мл

8. Какой должна быть температура воздуха при приеме теплых воздушных ванн:

- а.  $+14^{\circ}$  и ниже
- б.  $+20^{\circ}$  -  $+14^{\circ}$
- в.  $+30^{\circ}$  -  $+20^{\circ}$
- г.  $+35^{\circ}$  -  $+30^{\circ}$

9. Какой принцип физического воспитания включает в себя понимание задач ФК, значение изучаемого материала, а также предполагает активную работу на занятиях:

- а. Доступности
- б. Сознательности и активности
- в. Последовательности
- г. Повторности

10. Какой метод ФК относится к группе методов строго регламентированного упражнения:

- а. Равномерный
- б. Игровой
- в. Соревновательный
- г. Наглядности

11. Как называется этап в обучении движениям, если задачей этапа является освоение деталей при раздельном и целостном выполнении движения:

- а. Ознакомление
- б. Формирование двигательного умения
- в. Формирование двигательного навыка
- г. Заключение

12. Как называется физическое качество, направленное на совершение действия в минимальный отрезок времени:

- а. Быстрота
- б. Сила
- в. Выносливость
- г. Ловкость

13. Как называется метод развития силы, характеризующийся выполнением упражнения с отягощением 30-70% от рекордного, в 4-6 сериях, по 4-12 повторений в серии:

- а. Повторных усилий
- б. Максимальных усилий
- в. Динамических усилий
- г. Статический

14. Метод максимальных усилий развития силы характеризуется:

- а. Отягощением 90% от рекордного и выполнением упражнения в 4-6 сериях, по 1-3 повторений в серии
- б. Отягощением 30-70% от рекордного и выполнением упражнения в 4-6 сериях, по 4-12 повторений в серии
- в. Отягощением до 30% от рекордного и выполнением упражнения в 3-6 сериях, по 15-25 повторений, с максимальной частотой
- г. Максимальным статическим напряжением мышц в 3-6 сериях, продолжительностью 4-6 секунд

15. Величина абсолютной силы, приходящейся на 1 кг веса тела человека, называется:

- а. Относительная сила
- б. Абсолютная сила
- в. Скоростная сила
- г. Силовая выносливость

16. Какое физическое упражнение является средством развития гибкости:

- а. Бег на 60-100 м
- б. Наклон вперед
- в. Кросс 3000 м
- г. Прыжки в длину

17. Как называется часть урока, решающая задачи максимальной работоспособности, развития физических качеств, обучения и совершенствования техники движений:

- а. Подготовительная
- б. Главная
- в. Основная
- г. Заключительная

18. К индивидуальной неурочной форме занятий относятся:

- а. Самостоятельные занятия
- б. Игры
- в. Походы
- г. Различные групповые состязания

19. Частота сердечных сокращений второй тренировочной зоны:

- а. До 130 уд/мин
- б. От 130-150 уд/мин
- в. От 150-180 уд/мин
- г. Свыше 180 уд/мин

20. Максимальная интенсивность самостоятельных занятий определяется формулой:

- а. ЧСС – 75% от «180 уд/мин – возраст»
- б. ЧСС – 75% от «220 уд/мин – возраст»
- в. ЧСС – 75% от «200 уд/мин – возраст»
- г. ЧСС – 75% от «130-150 уд/мин. – возраст»

21. В какое учебное отделение зачисляют студентов основной и подготовительной медицинской группы:

- а. Спортивное
- б. Основное
- в. Специальное
- г. Подготовительное

22. Какие питательные вещества являются пластическим материалом для всех тканей организма:

- а. Белки
- б. Жиры
- в. Углеводы
- г. Витамины

23. Какие элементы крови выполняют функцию свертывания:

- а. Эритроциты
- б. Лейкоциты
- в. Тромбоциты
- г. Плазма

24. Максимальное количество воздуха, которое может выдохнуть человек после максимального вдоха, называется:

- а. Легочная вентиляция
- б. Кислородный запрос
- в. Максимальное потребление кислорода

г. Жизненная емкость легких

25. Какой принцип ФК обеспечивает обучение от легкого к трудному, от простого к сложному:

а. Сознательности и активности

б. Доступности

в. Последовательности

г. Повторности

26. Какое физическое упражнение является средством развития быстроты:

а. Бег на 800 м

б. Кросс 3000 м

в. Бег на 60-100 м

г. Наклон вперед

27. Как называется часть урока, решающая задачи организации учащихся и функциональной подготовки к уроку:

а. Вступительная

б. Подготовительная

в. Основная

г. Заключительная

28. При самостоятельных занятиях с женщинами не следует использовать упражнения:

а. На дыхание

б. С задержкой дыхания, натуживанием

в. На гибкость

г. На брюшной пресс

29. Какой показатель самоконтроля относится к субъективным:

а. Пульс

б. Кровяное давление

в. Сон

г. Динамометрия

30. Отличительной чертой спорта от других видов физической культуры является:

а. Наличие тренировок

б. Наличие соревнований

в. Наличие специальных средств

г. Наличие специальных методов

Ключ к тесту

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

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

### **7.1 Учебно-методическое обеспечение**

#### **а) основная литература**

1. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры: учебное пособие для СПО / РГПУ имени А. И. Герцена ; [сост.: В. П. Овчинников, А. М. Фокин, О. А. Габов, Л. Н. Шелкова, К. К. Михайлов, Е. В. Малышева, А. В. Овчинникова, А. А. Любченко]. - Электрон. дан. – Санкт-Петербург РГПУ имени А. И. Герцена, 2023. – 152 с. - Систем. требования: Adobe Reader  
Внешняя ссылка: <https://e.lanbook.com/book/284144?category=4775>

2. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 класс. Учебник. Базовый уровень

3. Общая физическая и спортивная подготовка. Профессионально-прикладная физическая культура. Здоровый образ жизни: Учебное пособие / Е.Н. Волков, Е.Г. Козлова, Н.В. Михайлова, Н.Б. Соколова. – Вологда – Молочное: ФГБОУ ВО Вологодская ГМХА, 2024. – 93 с.

4. Физическая культура и спорт. Социально-биологические основы физической культуры: Учебное пособие / Е.Н. Волков, Е.Г. Козлова, Н.В. Михайлова, Н.Б. Соколова. – Вологда – Молочное: ФГБОУ ВО Вологодская ГМХА, 2024. – 91 с

5. Физическая культура и спорт: методические указания по секционной работе для студентов СПО по специальностям: 19.02.07 Технология молока и молочных продуктов; 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей; 36.02.14 Охотоведение и звероводство; 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования / 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, Н. В. Михайлова. - Электрон. дан. - Вологда; Молочное: ФГБОУ ВО Вологодская ГМХА, 2023. - 43 с. - Систем. требования: Adobe Reader. - URL: <https://molochnoe.ru/ebs/notes/3196/download>. - Режим доступа: для авториз. пользователей.

#### **б) дополнительная литература**

1. Бардамов, Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО / Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 144 с. — ISBN 978-5-507-44133-4. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/255971> (дата обращения: 20.04.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Журин, А. В. Основы здоровья и здорового образа жизни студента: учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 48 с. — ISBN 978-5-8114-9294-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/221195> (дата обращения: 20.04.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Лёгкая атлетика: Методические рекомендации / Сост. Н.В. Михайлова, Е.Н. Волков, Е.Г. Козлова – 2-е изд. - Вологда-Молочное: ФГБОУ ВО «Вологодская ГМХА им. Н.В. Верещагина», 2020. – 42 с.

4. Организация занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт»: Методические указания / Е.Н. Волков, Е.Г. Козлова, Н.В. Михайлова. – Вологда – Молочное: ФГБОУ ВО Вологодская ГМХА, 2023. – 37 с.

5. Организация занятий физической культурой со студентами, отнесёнными к специальной медицинской группе: Методические указания / Е.Н. Волков, Е.Г.

Козлова, Н.В. Михайлова. – Вологда – Молочное: ФГБОУ ВО Вологодская ГМХА, 2022. – 51 с.

6. Физическая культура Виды спорта: Учебное пособие / А.В. Амосов, Е.Н. Волков, Е.Г. Козлова, Н.В. Михайлова. – Вологда – Молочное: ФГБОУ ВО Вологодская ГМХА, 2021. – 85 с.

7. Физическая культура для студентов, освобождённых от практических занятий: Методические указания / Е.Н. Волков, Е.Г. Козлова, Н.В. Михайлова. – Вологда – Молочное: ФГБОУ ВО Вологодская ГМХА, 2022. – 16 с.

8. Физическая культура и спорт: Тестовые задания / Е.Н. Волков, Е.Г. Козлова, Н.В. Михайлова. – Вологда – Молочное: ФГБОУ ВО Вологодская ГМХА, 2023. – 45 с.

## **7.2 Перечень информационных технологий, используемых при проведении научно-исследовательской работы, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

В качестве программного обеспечения используются программы: операционные системы Microsoft Windows 10, Microsoft Windows Professional 8 Pro, Microsoft Windows Professional/ Starter, Microsoft Windows XP, офисные пакеты Microsoft Office Professional Plus 2003/2007/2010, Microsoft Office Standart 2013, Антивирус Kaspersky Endpoint Security для бизнеса.

Электронная информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО Вологодская ГМХА:

– Система управления обучением MOODLE (Образовательный портал) – режим доступа: <https://moodle.molochnoe.ru/>

– 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)

### **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/>

### **Профессиональные базы данных**

– Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU – режим доступа: <http://elibrary.ru>.

– Научометрическая 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://mcsx.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/>

### **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

При изучении дисциплины используются: стадион (70 м x 200 м), спортивный зал №1 (13 м x 24 м), спортивный зал №2 (8 м x 13 м), четыре тренажёрных зала: №1 (7 м x 8 м), №2 (7 м x 8 м), №3 (6 м x 8 м), №4 (11 м x 12 м), лыжную базу на 200 пар лыж, зал для ритмической гимнастики (7 м x 8 м), зал для настольного тенниса (11 м x 25,7 м).

Адрес места нахождения	Наименование объекта для проведения практических занятий	Оснащенность объекта для проведения практических занятий
160555, Вологодская область, городской округ город Вологда, село Молочное, улица Комсомольская, д. 6	спортивный зал № 1	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.
	спортивный зал № 2	сетка волейбольная 1 шт. мяч волейбольный 10 шт. дорожка для прыжков в длину с места 1 шт. медбол «WINNER SPORT» 20 шт.
	зал атлетической гимнастики № 1	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 армреслинга 1 шт.
	зал атлетической гимнастики № 2	весы медицинские 1 шт. гиря соревновательная 6 шт. гиря 17 шт. гиря спортивная 4 шт. тренажер для икроножных мышц сидя 1 шт. тренажер на плечи вертикальный 1 шт. универсальный ГАКК 1 шт.

		брусья - турник Body-Solid 1 шт
	зал атлетической гимнастики № 3	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.
	зал ритмической гимнастики	коврик туристический 10 шт. мяч гимнастический 8 шт. обруч гимнастический 10 шт палка гимнастическая пласт.15 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.
160555, Вологодская область, городской округ город Вологда, село Молочное, улица Мира, д. 8А	зал атлетической гимнастики № 4	скамья Скотта на бицепс 1 шт. станок для жима штанги 1 шт. беговая дорожка домашняя 1 шт. гиперэкстензия (тренажер для спины) 1 шт. гриф олимпийский прямой 1 шт. гриф олимпийский 2 шт. диск олимпийский «Ромашка» 6 шт. дорожка беговая электрическая 1 шт. жим ногами + гакк-машина 1 шт. инверсионный стол 1 шт. сгибание ног лежа 1 шт. силовой комплекс DFC D7000 1 шт. скамья для жима горизонтальная 1 шт скамья универсальная для жима 1 шт. стойка для гантелей 1 шт. стойка для приседаний 1 шт. тренажер кроссовер 1 шт. тренажер силовой в наклоне 1 шт. тренажер силовой 1 шт. тренажер эллиптический 1 шт. турник+брусья+отжимания 1 шт.
	зал для игры в настольный теннис	ракетка для настольного тенниса 14 шт. стол для настольного тенниса 6 шт.

## 9. Обеспечение образования для лиц с ОВЗ

Требования к предметным результатам освоения обучающимися с

ограниченными возможностями здоровья курса "Физическая культура и спорт" определяются с учетом особенностей их психофизического развития, состояния здоровья, особых образовательных потребностей.

Программа адаптивной физической культуры направлена на формирование жизненно необходимых знаний, умений и навыков по сохранению и поддержанию организма в активном функциональном состоянии, обучение технике правильного выполнения физических упражнений, осознании занимающихся жизненно необходимой потребности в двигательной активности. К каждому студенту требуется индивидуальный подход, поэтому при выборе конкретных физических упражнений, рекомендованных студентам, внимание обращается на физические способности студента, специфику его заболевания и уровень его социальной адаптации.

Цели:

- коррекция физического развития студентов с ограниченными возможностями здоровья, реабилитацию двигательных функций организма.
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Требования к результатам освоения курса:

- повышение реабилитационного потенциала студентов с ОВЗ через коррекцию физического развития.
- развитие и поддержание интереса к занятиям адаптивной физкультурой, как образа жизни.

В ходе реализации учебной программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений.

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных для каждого индивидуально заданий.

### **Особенности преподавания дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

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.

*Технологии дистанционного обучения* обеспечиваются наличием корпоративного образовательного портала на платформе Moodle. Образовательный портал предоставляет студентам с ОВЗ и инвалидностью возможность выполнять различные операции:

- получать варианты заданий и отправлять выполненные; узнавать результаты выполненных работ и знакомиться с рецензией на них;
- получать различную справочную информацию, касающуюся учебного процесса и посылать сообщения преподавателю и любому из администраторов;
- отправлять материалы, относящиеся к дисциплинам текущего семестра, а также отчеты по практике и другие файлы;
- иметь дистанционный доступ к информационным ресурсам: учебным и учебно-методическим материалам, расписанию занятий и т.д.;
- задавать вопросы преподавателю по его учебной дисциплине, получать конкретную информацию по тем или иным учебным и/или организационным вопросам в письменной форме;
- проходить тестирование, выполняя задания на выбор правильных ответов, установление соответствия, заполнение пропусков, установление истинности или ложности, а также давать развёрнутые ответы на поставленные вопросы.

Для студентов, не имеющих возможности посещать очные занятия, осуществляются онлайн-консультирование. Консультации предполагают дополнительный разбор учебного материала и восполнение пробелов в знаниях студентов.

*Технологии индивидуализации обучения* обеспечиваются возможностью применения индивидуальных устройств и средств, ПК, учётом темпов работы и утомляемости, предоставлением дополнительных консультаций.

### **Особенности преподавания дисциплины для студентов с нарушениями слуха**

1. Специальные условия, обеспечиваемые в процессе преподавания дисциплины	- предоставление образовательного контента в текстовом электронном формате, позволяющем переводить аудиальную форму лекции в плоскочечную информацию; - наличие чёткой системы и алгоритма организации самостоятельных работ и проверки заданий с обязательной корректировкой и комментариями;
---	---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обеспечение практики опережающего чтения, когда студенты заранее знакомятся с материалом и выделяют незнакомые и непонятные слова и фрагменты;</li> <li>- особый речевой режим работы (отказ от длинных фраз и сложных предложений, хорошая артикуляция; четкость изложения, отсутствие лишних слов; повторение фраз без изменения слов и порядка их следования; обеспечение зрительного контакта во время говорения и чуть более медленного темпа речи, использование естественных жестов и мимики);</li> <li>- четкое соблюдение алгоритма занятия и заданий для самостоятельной работы (называние темы, постановка цели, сообщение и запись плана, выделение основных понятий и методов их изучения, указание видов деятельности студентов и способов проверки усвоения материала, словарная работа);</li> <li>- соблюдение требований к предъявляемым учебным текстам (разбивка текста на части; выделение опорных смысловых пунктов; использование наглядных средств);</li> <li>- минимизация внешних шумов;</li> <li>- сочетание на занятиях всех видов речевой деятельности (говорения, слушания, чтения, письма, зрительного восприятия с лица говорящего)</li> </ul>
2. Адаптация процедуры проведения промежуточной аттестации	<p>В ходе проведения промежуточной аттестации предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- предъявление обучающимся печатных и (или) электронных материалов в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья;</li> <li>- возможность пользоваться индивидуальными устройствами и средствами, позволяющими адаптировать материалы, осуществлять приём и передачу информации с учетом их индивидуальных особенностей</li> <li>- увеличение продолжительности проведения аттестации;</li> <li>- возможность присутствия ассистента и оказания им необходимой помощи (занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, общаться с преподавателем).</li> </ul>
3. Дополнительное информационно-методическое обеспечение	<p><a href="http://umcvpo.ru/about-project">http://umcvpo.ru/about-project</a>- Федеральный портал высшего образования студентов с инвалидностью и ОВЗ</p> <p><a href="https://speechpad.ru/">https://speechpad.ru/</a>- Программа «Speechpad» («Речевой блокнот») для перевода устной речи в письменную</p> <p><a href="http://nvda.ru/">http://nvda.ru/</a>- Программа экранного доступа «NVDA (NonVisualDesktopAccess)» («Синтезатор речи») для перевода письменной речи в устную</p> <p><a href="http://www.surdophone.ru/">http://www.surdophone.ru/</a>Программа «Сурдофон» для перевода устной речи в жестовую.</p>

### **Задачи и средства адаптивного физического воспитания (АФВ) глухих и слабослышающих 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 остаточного 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).

### **Задачи и средства адаптивного физического воспитания (АФВ) слепых и слабовидящих студентов**

Задачи АФВ:

- воспитание гармонически развитого студента;
- укрепление здоровья;
- воспитание волевых качеств;
- обучение жизненно важным двигательным умением, 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 АФБ:

- 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.

### **Задачи и средства 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.

#### **Основные показатели оценки для лиц с ОВЗ**

а) для слепых и слабовидящих обучающихся:

- сформированность приемов осознательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;
- сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

б) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;
- овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Требования по изучению дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов, отнесённых к специальной медицинской группе.**

Практический учебный материал (включая зачетные требования и нормативы) для специального учебного отделения разрабатывается кафедрами физической культуры с учетом медицинских показаний и противопоказаний для каждого студента.

Студенты специального медицинского отделения выполняют разделы программы, контрольно-зачетные тесты и требования, в соответствии с учебной программой.

Итоговая отметка по физической культуре в специальных медицинских группах выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно- оздоровительную и спортивно - оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и посещаемости занятий.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре студентов, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях студента, которые обязательно должны быть замечены преподавателем и сообщены занимающемуся, выставляется положительная отметка.

Положительная оценка (зачет) выставляется также студенту, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной, корригирующей гимнастики,

необходимыми знаниями в области физической культуры и другими разделами программного материала.

### **Требования к результатам обучения студентов специальной медицинской группы**

Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.

Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.

Овладеть элементами техники релаксационных, беговых, прыжковых упражнений, ходьбы на лыжах, плавания.

Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.

Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.

Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.

Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (кроссовая и лыжная подготовка).

Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.

Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.

Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.

Уметь выполнять упражнения:

- сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
- подтягивание на перекладине (юноши);
- поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены;
- прыжки в длину с места;
- бег 100 м;
- бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
- тест Купера — 12-минутное передвижение;
- плавание — 50 м (без учета времени);
- передвижение на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

**Требования по изучению дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов, отнесённых к специальной медицинской группе и освобожденных от практических занятий физической культурой по состоянию здоровья на длительный срок или на весь период обучения.**

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, указанный преподавателем.

Курс	Семестр	Задание 1 Тема презентации (обязательная)	Задание 2 Тема реферата (по предложенному выбору)	Тестирование по виду спорта
1	1	«Заболевание и его профилактика средствами физической культуры»	Тема реферата по выбору студента	Лыжный спорт
	2	«Физическая культура и здоровый образ жизни»	Тема реферата по выбору студента	Лёгкая атлетика

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.

*Темы реферата по выбору:*

1. ЛФК при нарушениях осанки.
2. Роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья.
3. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутогенная тренировка, психофизическая тренировка, медитация).
4. Основы методики самомассажа.
5. Нетрадиционные оздоровительные методики.
6. Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики.
7. Обмен углеводов и минеральных веществ при физической нагрузке.
8. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
9. Физическая культура личности и её связь с общей культурой общества.
10. Формирование ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт.
11. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
12. Значение физической культуры и спорта в жизни студента.
13. Здоровый образ жизни: понятие, основные проявления и примеры. Влияние семьи и сверстников на индивидуальный выбор здорового образа жизни школьников.
14. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
15. Физическая культура и спорт в повседневной жизни людей.

16. Резервы здоровья человека.
17. Здоровье, его связь с резервными возможностями организма. Факторы риска, их влияние на здоровье человека и продолжительность жизни.
18. Физическое воспитание в семье.
19. Жизнь в движении.
20. Туризм и здоровье.
21. Гигиена и самоконтроль.
22. Физическая культура и здоровый образ жизни.
23. Предупреждение травматизма при занятиях физической культурой.
24. Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры.
25. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания.
26. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
27. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями.
28. Основные формы и методы работы по физической культуре и спорту в ВУЗах.
29. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
30. Основы профессионально-прикладной физической подготовки будущего специалиста.
31. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
32. Роль физической культуры в повышении иммунитета и профилактики простудных заболеваний.
33. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
34. Спорт как органическая часть физической культуры общества и личности. Основные функции спорта.
35. Массовый спорт и спорт высших достижений: характеристика, сходство и различия.
36. Спортивные соревнования и их роль в физическом воспитании.
37. Формы физической культуры, используемые в организации культурного досуга и здорового образа жизни.
38. Основные методики лечебной и оздоровительной физической культуры.
39. Влияние массажа и самомассажа на организм человека.
40. Народные и нетрадиционные методы восстановления.
41. Основы психического здоровья и психосоматическая направленность физической культуры (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.).
42. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
43. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
44. Оздоровительная физическая культура при заболевании ... (на основе имеющегося у студента основного и/или сопутствующих заболеваний).
45. Организация и проведение самостоятельных оздоровительных занятий по физической культуре при ... (на основе имеющегося у студента основного заболевания).

46. Особенности самоконтроля при проведении самостоятельных оздоровительных занятий.
47. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
48. История Олимпийских игр как международного спортивного движения.
49. Исторические предпосылки возникновения Международного спортивного и олимпийского движения.
50. История возникновения и развития Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО.
51. Зимние олимпийские игры.
52. Летние олимпийские игры.
53. Международное параолимпийское движение: цель, задачи, структура, история развития.
54. Сурдоолимпийские игры: история зарождения и развития.
55. Движение специальной олимпиады: история зарождения и развития.
56. Стимулирование и мотивация учебной деятельности по дисциплине «Физическая культура и спорт» в ВУЗе.
57. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
58. Процесс организации здорового образа жизни.
59. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
60. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
61. Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных возможностей организма средствами физической культуры и спорта.
62. Понятие об утомлении и переутомлении. Средства восстановления. Утомление при физической и умственной работе.
63. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
64. Понятие о питании. Требования к организации правильного питания, принципы и содержание.
65. Понятия о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма.
66. Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания.
67. Вредные привычки. Пагубность их воздействия на организм. Меры профилактики, способы борьбы.
68. Массаж, виды массажа. Влияние массажа на функциональное состояние организма.
69. Изменение показателей функционального состояния организма под воздействием регулярных занятий физической культурой и спортом.
70. Адаптивная физическая культура и ее роль в жизни человека.
71. Методика составления программ по физической культуре с оздоровительной направленностью.
72. Влияние физических упражнений на дыхательную систему.
73. Влияние физических упражнений на нервную систему.
74. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему.
75. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.

76. Физическая культура для работников умственного, физического и смешанного труда.

77. Физическая культура до и после родовом периоде.

78. Физическая культура в раннем детском возрасте (возраст брать соответствующий возрасту ребёнка).

В качестве семестровой работы по выбору могут служить творческие работы в виде реферата или презентации.

Темы творческих работ (презентация по теме)

1. «Я и физкультура»
2. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы).
3. Влияние занятий спортом на развитие моих личностных качеств.
4. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности моих родственников).
5. Мой любимый вид спорта и его значение для моего развития.
6. Физическая культура в моей семье