

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ ИМПЕРАТОРА ПЕТРА I»

«Утверждаю»

Декан агроинженерного факультета

профессор

Оробинский В.И.

« 02 » 02 2016 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по дисциплине Б1.Б.33 «Физическая культура и спорт»  
для направления 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов профиль «Автомобили и автомобильное хозяйство»  
академический бакалавриат

квалификация (степень) выпускника бакалавр

Факультет агроинженерный

Кафедра физического воспитания

Форма обучения	Всего зач.ед./ часов	Курс	Семестр	Лекции	Семинарские занятия	Практические занятия	Лабораторные занятия	Курсовая работа (проект), (указать семестр)	Самостоятельная работа	Зачет (указать семестр)	Экзамен (указать семестр/часы)
очная	2 / 72	1	1,2	12	-	60	-	-	-	1,2	-
заочная	2 / 72	1	2	4	-	-	-	-	68	2	-

Преподаватель, подготовивший рабочую программу:  
ст. преподаватель кафедры  
физического воспитания



Зубарев В.Л.

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов академический бакалавриат утвержденного приказом МО и науки РФ № 1172 от 20.10.2015.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры физического воспитания (протокол № 5 от 18.01 2016 )

Заведующий кафедрой  Машенко Р.М.

Рабочая программа рекомендована к использованию в учебном процессе методической комиссией агроинженерного факультета (протокол № 6 от 02.02 2016 ).

Рецензия на раздел рабочей программы «Специальная медицинская группа (адаптивная физическая культура)» получена от профессора кафедры гимнастики, стрельбы и адаптивной физической культуры ФГБОУ ВО «Воронежский институт физической культуры» Т.П. Бегидовой.

Председатель методической комиссии  Костиков О.М.

## 1. Предмет. Цели и задачи дисциплины «Физическая культура и спорт», её место в структуре образовательной программы

Цель дисциплины состоит в формировании знаний в области физической культуры, способности использовать разнообразные формы физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья в повседневной жизни.

Физическая культура представлена совокупностью материальных и духовных ценностей, предстает в единстве знаний, убеждений, ценностных ориентаций и в их практическом воплощении.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

1. Понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
2. Знание научно-практических основ физической культуры (адаптивной физической культуры) и здорового образа жизни;
3. Формирование мотивационно- ценностного отношения к физической культуре (к адаптивной физической культуре), установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание;
4. Формирование индивидуально- психологических и социально-психологических качеств и свойств личности необходимых для успешной профессиональной деятельности;
5. Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;
6. Обеспечение ОФП и ППФП к работе в аграрном секторе экономики по будущей профессии.

Данная учебная дисциплина входит в базовую часть учебного плана по направлению подготовки 23.03.03 эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов профиль подготовки автомобиля и автомобильное хозяйство. Индекс дисциплины в учебном плане – Б1.Б.33.

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Компетенция		Планируемые результаты обучения
Код	Название	
ОК-7	Способностью к самоорганизации и самообразованию	<p><b>знать:</b> -как построить процесс самоорганизации и самообразования</p> <p><b>уметь:</b> - самоорганизовываться и заниматься процессом самообразования в профессиональной деятельности.</p> <p><b>иметь навыки и /или опыт деятельности:</b> - по самоорганизации и самообразованию в процессе профессиональной деятельности и физической подготовки.</p>
ОК-8	способностью ис-	<b>знать:</b>

	<p>пользовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни.</li> <li>- технику безопасности на занятиях физической культурой и спортом в учебное и свободное время.</li> <li>- способы контроля, оценки физического развития и физической подготовленности.</li> <li>- основы организации и проведения массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий.</li> </ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать приобретенные знания в области физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.</li> <li>- осуществлять работу с научной учебно-методической литературой по учебной дисциплине.</li> <li>-осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда.</li> <li>-самостоятельно развивать и поддерживать основные физические качества.</li> </ul> <p><b>иметь навыки и /или опыт деятельности:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- по основным приемам самоконтроля.</li> <li>- по достижению необходимого уровня физической подготовленности, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</li> <li>- по выполнению требований здорового образа жизни и выбора видов спорта или систем физических упражнений для самостоятельных занятий.</li> <li>- в качестве инструктора по физической культуре и судьи по спорту.</li> </ul>
--	--	--

### 3. Объём дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Очная форма обучения		Заочная форма обучения
	всего	объём часов	всего часов

зач.ед./

		1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	1 курс
Общая трудоёмкость дисциплины	2/72	36	36	-	-	-	-	2/72
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) всего, в т.ч.	72	36	36	-	-	-	-	4
Аудиторная работа:	72	36	36	-	-	-	-	4
Лекции	12	6	6	-	-	-	-	4
Практические занятия	60	30	30	-	-	-	-	-
Семинары	-	-	-	-	-	-	-	-
Лабораторные работы	-	-	-	-	-	-	-	-
Другие виды аудиторных занятий	-	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа обучающихся, час, в т.ч.	-	-	-	-	-	-	-	68
Подготовка к аудиторным занятиям	-	-	-	-	-	-	-	38
Выполнение курсовой работы (курсового проекта)	-	-	-	-	-	-	-	-
Подготовка и защита рефератов, расчетно-графических работ	-	-	-	-	-	-	-	30
Другие виды самостоятельной работы	-	-	-	-	-	-	-	-
Экзамен/часы	-	-	-	-	-	-	-	-
Вид промежуточной аттестации (зачёт, экзамен)	зачет	зачет	зачет	-	-	-	-	зачет

#### 4. Содержание дисциплины

##### 4.1. Разделы дисциплины и виды занятий (тематический план)

№ п/п	Раздел (темы) дисциплины	Л	СЗ	ПЗ	ЛР	СР
очная форма обучения						
1	Основы физической культуры и спорта	12	-	-	-	-
2	Учебно-тренировочный	-	-	60	-	-
3	Форма и содержание самостоятельных занятий	-	-	-	-	-
заочная форма обучения						
1	Основы физической культуры и спорта	4	-	-	-	-

3	Форма и содержание самостоятельных занятий	-	-	-	-	68
---	--	---	---	---	---	----

#### 4.2. Содержание разделов учебной дисциплины.

##### Раздел I. Основы физической культуры и спорта

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни.

Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность. Двигательная активность, профессиональная направленность физического развития роль физической культуры и спорта в развитии общества. Социальные функции физической культуры и спорта. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке.. Основные положения организации физического воспитания в вузе. Понятие Здоровье, его содержание и критерии. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности. Влияние образа жизни на здоровье. Влияние условий окружающей среды на здоровье. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда и отдыха, питание, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требование санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культурного межличностного общения, сексуального поведения, психофизическая регуляция.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Утомление при физической и умственной работе. Биологические ритмы и работоспособность. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма к различным условиям внешней среды.

Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных занятий. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учётом умственной деятельности. Управление процессом самостоятельных занятий. Определение цели. Учёт индивидуальных особенностей. Предварительный, текущий и итоговый учёт тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей. Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

Тема 4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи, Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля. Дневник самоконтроля. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Тема 5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Определение понятия спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями. Массовый спорт. Его цели и задачи. Спорт высших достижений. Спортивная классификация, её структура. Национальные виды спорта. Студенческий спорт. Его организационные особенности. Спорт в элективном курсе учебной дисциплины «Физическая культура и спорт». Особенности организации учебных занятий по видам спорта в основном и спортивном отделениях. Специальные зачётные требования и нормативы. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности. Система студенческих спортивных соревнований - внутривузовские, межвузовские, международные. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное время студентов. Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом отдельных видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий в учебное и свободное время. Выбор вида спорта и систем физических упражнений с целью: укрепление здоровья, коррекции отдельных недостатков физического развития и телосложения; повышение функциональных возможностей организма; психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности и овладения жизненно необходимыми умениями и навыками; достижения наивысших спортивных результатов.

Тема 6. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавров.

Понятие "производственная физическая культура" (ПФК), её цели и задачи. Методические основы производственной физической культуры. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор формы, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время. Производственная гимнастика - вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка, микропаузы активного отдыха. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста, утренняя гигиеническая гимнастика, утренние специально направленные занятия физическими упражнениями, попутная тренировка, физкультурно-оздоровительные (спортивные) занятия с целью активного отдыха и повышения функциональных возможностей. Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятия физическими упражнениями. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Влияние индивидуальных особенностей, географических факторов на содержание производственной физической культуры специалистов. Роль специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

## **Раздел II. Учебно-тренировочный Основная медицинская группа**

Тема 1. Легкая атлетика

Основы техники безопасности на занятиях. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов легкой атлетики. Обучение и совершенствование техники выполнения легкоатлетических упражнений. Средства и методы общей физической подготовки, специальной физической подготовки в различных видах легкой атлетики. Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции. Средства: бег и низкого и высокого старта, полу-низкого старта с опорой на одну руку, бег с хода, ускорение с высокого старта на отрезке 30-40м., семенящий бег, бег прыжковыми шагами, переменный бег с переходом от максимальных усилий, групповые низкие старты на время. Обучение и совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Средства: прыжки в шаге через два на третий, через четыре на пятый. Прыжок с места, с выбрасыванием ног вперед, прыжки на барьер на маховую ногу, отталкиваясь одной с приземлением на две, прыжки в длину с двух шагов, с трех шагов, прыжки с полного разбега.

Кроссовая подготовка. Обучение и совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Средства: Специально-беговые упражнения; развитие общей и специальной выносливости: стартовые ускорения на равнинных участках по прямой и поворотом; переменный бег сериями, повторный бег сериями, интервальный бег сериями, медленный бег 15 мин., упражнения на гибкость, упражнения для пресса, упражнения с отягощением, упражнение с партнером и контрольный бег.

## Тема 2. Спортивные игры

Баскетбол. Основы техники безопасности на занятиях. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка (упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, прыгучести, скоростно-силовой выносливости, развитие ориентировки). Техническая и тактическая подготовка. Обучение и совершенствование техники передвижения по площадке, техники остановок, поворотов, техники владения мячом; техники овладения мячом; техники ведения мяча с броском по кольцу. Средства: ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, одной рукой сбоку-снизу; остановка прыжком; поворот; ведение мяча левой рукой, ведение мяча правой рукой; ведение мяча по прямой, с изменением направления, высоты отскока, скорости передвижения; овладения мячом-вырывание мяча, выбивание мяча. Техника нападения. Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча, выбор места, своевременный выход на свободное место. Техника защиты. Защитная стойка; передвижение обычными и приставными шагами, спиной вперед и в других направлениях; вырывание мяча рывком на себя с поворотом туловища. Командные действия: расстановка игроков по площадке; взаимодействие. Эстафеты с баскетбольными мячами и использованием изученных технических приемов.

## Тема 3. Силовая подготовка

Краткое содержание. Инструктаж по технике безопасности, правила поведения в зале силовой подготовке. Сила, методы развития силы, нормирование нагрузки при различных подходах к развитию силовых способностей. Ознакомление, обучение и овладение техникой выполнения упражнений с использованием собственного веса. Средства: подтягивание на перекладине различными хватами, отжимание от пола. На брусьях, подъем переворотом на перекладине, подъем ног в висе на перекладине. Силовые упражнения в парах. Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений со свободным весом (гантели, штанги, гири). Средства: жим штанги лежа, приседание со штангой на ногах, становая тяга штанги, жим штанги сидя, сгибание и разгибание рук со штангой стоя. Комплекс упражнений с гантелями: разведение гантелей лежа в стороны, разведение гантелей в стороны стоя, попеременное сгибание рук с гантелями стоя и сидя; выпады с гантелями, выпрыгивание с гантелями. Обучение и совершенствование техники выполнения упражнения на грузоблочных устройствах. Определение уровня силовой подготовленности.



### Тема 1. Гимнастика.

Основы техники безопасности на занятиях. Строевые и порядковые упражнения на месте и в движении без предметов: упражнения общеразвивающего характера; упражнения на дыхание; корригирующая гимнастика; эстафеты; подвижные игры с умеренной интенсивностью; упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения на гимнастической скамейке; упражнения на гимнастической стенке; обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний (органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, нарушения зрения).

### Тема 2. Легкая атлетика

Основы техники безопасности на занятиях. Общая физическая подготовка (воспитание физических качеств: силы, гибкости, ловкости, быстроты, выносливости). Общеразвивающие и специальные упражнения: ходьба и ее разновидности (сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, ходьба в постепенно возрастающем темпе); бег и его разновидности (медленный бег, бег в чередовании с ходьбой и упражнениями в движении, бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с ускорением, повторный бег на коротких отрезках).

Обучение и совершенствование элементов техники легкой атлетики: изучение техники низкого и высокого старта; изучение техники бега; изучение техники ходьбы; изучение техники прыжка в длину с разбега.

### Тема 3. Элементы спортивных игр

Основы техники безопасности на занятиях. Баскетбол. Обучение и совершенствование техники баскетбола: передвижение в средней и высокой стойках вперед, назад, в стороны; передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками сверху, ловля мяча; ведение мяча правой, левой рукой, с изменением направления движения; броски мяча в корзину одной рукой, от плеча, двумя руками от груди с места и после ведения, с близкого расстояния, и среднего расстояния;

штрафные броски; индивидуальные действия в нападении и защите; групповые действия в нападении и защите; двусторонняя игра по упрощенным правилам и с ограничением времени.

Студенты освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья на длительный срок или на весь период обучения проходят курс теоретической подготовки, контролируемой преподавателем. Итогом теоретической подготовки является написание доклада и контрольные вопросы.

## **Специальная медицинская группа ( адаптивная физическая культура)**

Тема 1. Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды с учетом диагноза).

Основы техники безопасности на занятиях. Общая физическая подготовка (ОФП.) Совершенствование двигательных действий. Воспитание физических качеств с учетом диагноза. Средства и методы ОФП: строевые и порядковые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, выполняемые с различной амплитудой, траекторией, ритмом и темпом. Виды ходьбы: сочетание ходьбы с различными упражнениями, дыхательными и корригирующими упражнениями и др.

Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы, гантели, набивные мячи).

Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. Беговые упражнения на различные дистанции с различными интервалами отдыха, анаэробные и аэробные упражнения.

Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы. Челночный бег на время. Тестовые упражнения на быстроту.

Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).

Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных, спортивных игр, гимнастических упражнений, элементов аэробики. Упражнения на координацию движений.

Выполнение тестовых исследований для определения уровня развития физических качеств.

Тема 2. Профилактическая гимнастика с учетом диагноза.

Основы техники безопасности на занятиях. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика с учетом диагноза. . Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний:

- нарушений опорно-двигательного аппарата;
- желудочно-кишечного тракта и почек;
- нарушений зрения;
- нарушений слуха;
- сердечнососудистой системы и ЦНС;
- органов дыхания.

Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний (комплексы адаптивной физической культуры).

Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.), направленные на активизацию дыхательной и сердечно-сосудистой системы. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методика закаливания солнцем, воздухом и водой.

Оздоровительная гимнастика, направлена на восстановление и развитие компенсаторных функций организма, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий, полностью или частично утраченных обучающимся после болезни, травмы; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента.

Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психоэмоционального напряжения. Владение инструкторской практикой проведения комплексов профилактической гимнастики.

### **Раздел III. Формы и содержание самостоятельных занятий**

Тема 1. Работа с литературой по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Правила самостоятельной работы с учебной литературой по дисциплине «Физическая культура и спорт» Составление перечня литературных источников, необходимых для выполнения учебного задания. Идеиный замысел автора. Составление конспекта, изученного материала.

Тема 2. Составление плана - конспекта утренней гигиенической гимнастики.

Принципы подбора и выполнения упражнений. Терминология.

Тема 3. Принципы самостоятельных занятий оздоровительным бегом, ходьбой, плаванием, лыжным спортом».

Врачебный контроль при занятиях оздоровительным бегом. Место занятий. Форма одежды, в зависимости от погодных условий. Самоконтроль при занятиях. Объем нагрузки, в зависимости от уровня подготовленности студента.

Тема 4. Ведение дневника самоконтроля

Оформление дневника самоконтроля. Основные показатели, фиксируемые в дневнике самоконтроля. Данные об объеме интенсивности физической нагрузки.

Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов

Общая физическая подготовка (упражнения для развития силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости).

Специальная физическая подготовка (использование средств профессионально-прикладной физической подготовки в соответствии с будущей профессиональной деятельностью)

Тема 6. Составление плана-конспекта комплекса упражнений производственной гимнастики

Принципы подбора упражнений, в зависимости от условий и характера трудовой деятельности (применительно к моей будущей профессии).

Примечание: Самостоятельную работу в специальной медицинской группе (адаптивная физическая культура) выполняют только те обучающиеся, которые не имеют противопоказаний к выполнению движений и упражнений данного вида (с учетом диагноза). У обучающихся не имеющих противопоказаний, отслеживается динамика индивидуальных показателей. Содержание и объем зачетных требований может корректироваться кафедрой физического воспитания.

#### 4.3. Перечень тем лекций.

№ П/П	Темы лекций	Объем, ч.	
		Форма обучения	
		Очная	Заочная
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни.	2	1
2	Социально-биологические основы физической культуры.	2	1
3	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	-
4	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	2	1
5	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	2	-
6	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавров.	2	1
	<b>Всего</b>	12	4

#### 4.4. Перечень тем практических занятий(семинаров)

№ П/П	Тема практических занятий	Объем, ч.	
		Форма обучения	
		Очная	Заочная
	Основная медицинская группа		-
1	Легкая атлетика.	24	-
2	Спортивные игры. Баскетбол.	20	-
3	Силовая подготовка	16	-
	<b>Всего</b>	60	-
	специальная медицинская группа		
1	Гимнастика.	16	-
2	Легкая атлетика	24	-

3	Элементы спортивных игр	20	-
	Всего	60	-
<b>Специальная медицинская группа ( адаптивная физическая культура)</b>			
1	Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды).	30	-
2	Профилактическая гимнастика, с учетом диагноза.	30	-
	Всего	60	-

**4.5. Перечень тем лабораторных работ – «не предусмотрены»****4.6. Виды самостоятельной работы и перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся****4.6.1. Подготовка к аудиторным занятиям - «не предусмотрены»****4.6.2. Перечень тем курсовых работ (проектов) - «не предусмотрены»****4.6.3. Перечень тем рефератов, расчетно-графических и контрольных работ для обучающихся**

№ п/п	Темы рефератов
1	Физическое воспитание как составляющая часть общей культуры студентов.
2	Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования
3	Средства физической культуры и спорта.
4	Здоровый образ жизни и его составляющие
5	Лечебная физическая культура при заболеваниях.
6	Вредные привычки и их негативные последствия на организм человека.
7	Режим дня. Рациональное питание, гигиена сна и отдыха.
8	Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности студентов.
9	Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
10	Формы занятий физическими упражнениями .Организация самостоятельных занятий.
11	Современные системы физических упражнений
12	Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.
13	Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий. Врачебный контроль, его содержание и задачи. Педагогический контроль.
14	Определение понятия « спорт». Массовый спорт и спорт высших достижений
15	Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания студента.

**4.6.3.1Перечень тем рефератов для обучающихся освобожденных от практических занятий на длительный срок**

№ п/п	Темы рефератов
1.	Мое заболевание
2.	Общая и специальная физическая подготовка
3.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке

4.	Педагогические основы физической культуры
5.	Физиологические характеристики двигательной активности и формирования движений
6.	Эстетика физической культуры
7.	Организация самостоятельных занятий физической культурой и спортом
8.	Спорт. индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений
9.	Наркотики и их разрушающее воздействие на организм человека.
10.	Основы здорового образа жизни
11.	Самоконтроль функционального состояния
12.	Организация питания и контроль собственного веса
13.	Влияние курения на организм человека.
14.	Профессионально-прикладная физическая подготовка
15.	Биологические и социально-биологические основы физической культуры
16.	Физическая культура в свободное время. Роль личности руководителя во внедрении физической культуры в производственный коллектив.
17.	Физическая культура на различных этапах беременности
18.	Физическая культура женщины в послеродовой период
19.	Физическая культура ребенка от рождения до 1 года
20.	Физическая культура ребенка от 1 года до 3-х лет
21.	Физическая культура ребенка от 3-х лет до 6 лет

#### 4.6.4. Перечень тем и учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся

№ П/П	Тема (раздел) самостоятельной работы	Учебно-методическое обеспечение	Объем, ч.	
			Форма обучения	
			Очная	Заочная
1	Самостоятельная работа с литературой по дисциплине «Физическая культура и спорт»	1. Методические указания для самостоятельной работы обучающихся по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)». / Воронеж. гос. аграр. ун-т [сост. В.В. Севастьянов]. – Воронеж: ВГАУ, 2017. Электронный ресурс. 2. Самоконтроль функционального состояния : учеб.-метод. Пособие / В. И. Воронин ; Воронеж. Гос. Аграр. Ун-т 3. Здоровый образ жизни : учебно-методическое пособие	-	24
2	Составление плана - конспекта утренней гигиенической гимнастики».		-	8
3	Принципы самостоятельных занятий оздоровительным бегом, ходьбой, плаванием, лыжным спортом		-	10
4	Ведение дневника самоконтроля		-	8
5	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов		-	10
6	Составление плана-конспекта комплекса упражнений производственной гимнастики		-	8

		по предмету «Физическая культура и спорт» для всех специальностей, форма обучения очная / Воронеж. гос. аграр. ун-т ; [сост. : В.И. Воропаев, А.В. Лотоненко, В.В. Севастьянов]		
Всего			-	68

#### 4.6.5. Другие виды самостоятельной работы обучающихся «не предусмотрены»

#### 4.7. Перечень тем и видов занятий, проводимых в интерактивной форме

№ п/п	Форма занятия	Тема занятия	Интерактивный метод	Объем ч.
1.	Лекция	Основы здорового образа жизни	Групповая дискуссия	2
2	ЛПЗ	Самоконтроль функционального состояния организма	Мастер класс	2
	Всего			4

### 5. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

#### 5.1 ФОС текущего контроля

Текущий контроль знаний обучающихся может иметь следующие виды:

- тестирование
- подготовка докладов.
- контроль самостоятельной работы

#### 5.2. ФОС промежуточного контроля

- А) «Зачёт»
- Б) «Экзамен не предусмотрен»

Полное описание фонда оценочных средств для промежуточной аттестации обучающихся с перечнем компетенций, описанием показателей и критериев оценивания компетенций, шкал оценивая, типовые контрольные задания и методические материалы представлены в соответствующем разделе ФОС.

### 6. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

#### 6.1.Рекомендуемая литература

##### 6.1.1. Основная литература

№ п/п	Автор	Заглавие	Гриф издания	Издательство	Год издания	Кол-во экз. в библи.
1.	Муллер А.Б.	Физическая культура: учебник для вузов : учебное пособие для студентов вузов (ГОС ВПО: цикл ГСЭ.Ф.02 – «Физическая культура и спорт») / А.Б. Муллер [и др.] .		Электронный ресурс. URL: <a href="http://catalog.vsau.ru/elib/books/b83867.pdf">http://catalog.vsau.ru/elib/books/b83867.pdf</a>	2013	1
2.	<u>Ильинич, В.И</u>	Физическая культура студента и жизнь : учебник для студентов вузов, изучающих дисциплину «Физическая культура и спорт», кроме направления и специальностей в области физической культуры и спорта	Министерство образования	М. : Гардарики	2010	397

### 6.1.2. Дополнительная литература

N п/п	Автор	Заглавие	Издательство	Год издания	Кол-во экз. В библи
1.	Воропаев В. И	Самоконтроль функционального состояния : учеб.-метод. Пособие / В. И. Воропаев ; Воронеж. Гос. Аграр. Ун-т	Воронеж : ВГАУ URL: <a href="http://catalog.vsau.ru/elib/books/b61809.pdf">http://catalog.vsau.ru/elib/books/b61809.pdf</a>	2009	97
2.	<u>Зубарев, В.Л</u>	Социально-биологические основы физической культуры : учебно-методическое пособие / В.Л. Зубарев	Воронеж: ВГАУ URL: <a href="http://catalog.vsau.ru/elib/books/b80472.pdf">http://catalog.vsau.ru/elib/books/b80472.pdf</a>	2012	95
3.	Севастьянов В.В.	Спортивное ориентирование в учебном процессе по физическому воспитанию студентов аграрных специальностей вузов : учебное пособие для под-	Воронеж : ВГАУ URL: <a href="http://catalog.vsau.ru/elib/books/b107577.pdf">http://catalog.vsau.ru/elib/books/b107577.pdf</a>	2015	19

		готовки бакалавров, обучающихся по агрономическим направлениям / Воронежский государственный аграрный университет ; [сост. В. В. Севастьянов]			
4.	Севастьянов В.В., Воропаев В.И.	Здоровый образ жизни : учебно-методическое пособие по предмету «Физическая культура и спорт» для всех специальностей, форма обучения очная / Воронеж. гос. аграр. ун-т ; [сост. : В.И. Воропаев, А.В. Лотоненко, В.В. Севастьянов]	Воронеж: ВГАУ URL: <a href="http://catalog.vsau.ru/elib/books/b86664.pdf">http://catalog.vsau.ru/elib/books/b86664.pdf</a>	2013	87
5.	Запорожцев Е.В.	Методическое пособие "Рекомендации по освоению техники игры в волейбол (начальная подготовка)" по предмету «Физическая культура и спорт» для бакалавров всех профилей и направлений / Воронеж. гос. аграр. ун-т ; [сост. Е.В. Запорожцев]	Воронеж:ВГАУ URL: <a href="http://catalog.vsau.ru/elib/books/b87984.pdf">http://catalog.vsau.ru/elib/books/b87984.pdf</a>	2013	49
6.	Овечкин С.А., Чеснокова Н.П., Лексина Л.Н.	Лыжная подготовка : учебно-методическое пособие по предмету «Физическая культура и спорт» для всех направлений и специальностей / Воронеж. гос. аграр. ун-т ; [сост.: С.А. Овечкин, Н.П. Чеснокова, Л.Н.	Воронеж: ВГАУ URL: <a href="http://catalog.vsau.ru/elib/books/b89802.pdf">http://catalog.vsau.ru/elib/books/b89802.pdf</a>	2014	55



		Лексина]			
7.	Запорожцев Е.В.	Основы тактики игры в волейбол : учебно- методическое по- собие по предме- ту «Физическая культура и спорт» для бакалавров всех профилей и направлений / Во- ронезский госу- дарственный агр- арный универси- тет ; [сост. Е. В. Запорожцев]	Воронеж:ВГАУ URL: <a href="http://catalog.vsau.ru/elib/books/b95921.pdf">http://catalog.vsau.ru/elib/books/b95921.pdf</a>	2014	50
8.	Филиппова, Светлана Октавьевна.	Гуманитарные технологии в фи- зической культу- ре: пособие для преподавателей : Пособие .— 1 .— Москва : ООО "Научно- издательский центр ИНФРА- М", 2017 .— 258 с.	<URL: <a href="http://znanium.com/go.php?id=851547">http://znanium.com/go.php?id=851547</a> >.	2017	ЭР

### 6.1.3. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

№ п/п	Автор	Заглавие	Издательство	Год издания
1	Запорож- цев Е.В.	Методическое пособие "Рекомендации по освоению техники игры в волейбол (начальная подготовка)" по предмету "Физическая культура" для бакалавров всех профилей и направлений	Воронеж: ФГБОУ ВПО ВГАУ	2013

### 6.1.4. Периодическая литература

№ п/п	Название журнала	Издательство
1	Адаптивная физическая культура: ежеквартальный журнал	Националь- ный гос. Ун-т физической культуры, спорта и здо- ровья- Санкт- Петербург Б.и., 2003 (1)

2	Теория и практика физической культуры: Ежемесяч.науч.-теорет. Журн.-	М:Б.и.,1993 (1)
3	Физкультура и спорт: ежемесячный иллюстрированный журнал	ЗАО Редакция журнала «Физкультура и спорт» - Москва: Физкультура и спорт. 1977-(1)

**6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины**

<http://elibrary.ru/defaultx.asp> – Научная электронная библиотека

<http://www.ed.gov.ru> – Официальный сайт Министерства образования и науки

[www.yandex.ru](http://www.yandex.ru), [www.google.ru](http://www.google.ru), [www.rambler.ru](http://www.rambler.ru) - Поисковые системы.

<http://znanium.com> – Электронный каталог библиотеки Воронежского государственного аграрного университета имени императора Петра I

<http://e.lanbook.com> – Электронный каталог библиотеки Воронежского государственного аграрного университета имени императора Петра I

[www.prospektnauki.ru](http://www.prospektnauki.ru) – Электронный каталог библиотеки Воронежского государственного аграрного университета имени императора Петра I

<http://rucont.ru/> – Электронный каталог библиотеки Воронежского государственного аграрного университета имени императора Петра I

<http://www.cnsnb.ru/terminal/> – Электронный каталог библиотеки Воронежского государственного аграрного университета имени императора Петра I

[www.elibrary.ru](http://www.elibrary.ru) – Электронный каталог библиотеки Воронежского государственного аграрного университета имени императора Петра I

<http://archive.neicon.ru/> – Электронный каталог библиотеки Воронежского государственного аграрного университета имени императора Петра I

<https://нэб.рф/> – Электронный каталог библиотеки Воронежского государственного аграрного университета имени император

**6.3. Средства обеспечения освоения дисциплины**  
**6.3.1. Компьютерные обучающие и контролирующие программы**

№ п/п	Вид учебного занятия	Наименование программного обеспече-	Функция программно-го обеспечения
-------	----------------------	-------------------------------------	-----------------------------------

			контроль	моделирующая	обучающая
1.	ЛПЗ	Microsoft Office 2010 Std	-	-	+
2.	Самостоятельная работа	Mozilla Firefox (free)	-	-	+
3.	Самостоятельная работа	Microsoft Office 2010 Std	-	-	+
4	Текущий контроль	AST	Да	-	-

### 6.3.2 Аудио и видеопособия.

*«Не предусмотрены»*

### 6.3.3 Компьютерные презентации учебных курсов



*«Не предусмотрены»*

## 7. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения занятий	Перечень основного оборудования, приборов и материалов
1.	Стадион с футбольным полем «Центральный», 3 беговые дорожки, 2 сектора для прыжка в длину с разбега, сектор для прыжка в длину с места, волейбольная площадка-для проведения практических занятий.	Футбольные мячи-10, секундомеры-8,
2	Спортивный комплекс: игровой зал -№1, игровой зал -№2, зал борьбы - №3, зал тяжелой атлетики – №4, зал ОФП №5- для проведения практических занятий.	борцовские ковры-2, тренажеры-11, штанги-6, гири-93, гантели-10, боксерские мешки и груши-6, ринг-1, мячи баскетбольные-10, мячи волейбольные-10, шведские стенки- 19, гимнастические скамейки-8, палки гимнастические-95, обручи-90, лыжи-(114 пар, лыжные ботинки-114, палки лыжные- 76), скакалки-55, набивные мячи-7, палки эстафетные-8.
3	Спортивный зал (общ. № 4) для специальной медицинской группы (адаптивная физическая	тренажеры- 7, палки для скандинавской ходьбы- 10 пар, зспандеры универсальные- 10, гантели- 10 пар, мячи гимнастические- 10, палки гимнастические -20, обручи-20.

	культура)- для проведения практических занятий.	
4	Лекционные аудитории	средства звуковоспроизведения.
5	Помещение для самостоятельной работы. Стадион с футбольным полем «Центральный», 3 беговые дорожки, 2 сектора для прыжка в длину с разбега, сектор для прыжка в длину с места, волейбольная площадка. Спортивный комплекс: игровой зал № 1, зал ОФП № 5, спортивный зал (общезащитное № 4.)	перекладины разновысокие -2, брусья параллельные-1, мячи футбольные- 3, мячи волейбольные-3, тренажеры-7, гири-6, набивные мячи-4, скакалки-10, обручи-10.
6	Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.	- спортивный инвентарь и оборудование. - специализированное оборудование для ремонта спортивного инвентаря

**8. Междисциплинарные связи**  
**Протокол**  
 согласования рабочей программы с другими дисциплинами

Наименование дисциплины, с которой проводилось согласование	Кафедра, с которой проводилось согласование	Предложения об изменениях в рабочей программе. Заключение об итогах согласования	Подпись зав. кафедрой
Возрастная физиология и психофизиология	Общеправовых и гуманитарных дисциплин	Согласовано	
Безопасность жизнедеятельности	Безопасности жизнедеятельности	Согласовано	





**РЕЦЕНЗИЯ**  
**на раздел «Специальная медицинская группа**  
**(адаптивная физическая культура)»**  
**рабочей программы по физической культуре и спорту**

Раздел рабочей программы для специальной медицинской группы (адаптивная физическая культура) входит в рабочие программы по дисциплинам физической культуры и спорта.

Раздел программы в полной мере отражает необходимый объем изучаемого материала.

Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях, с учетом диагноза обучающихся (адаптивные виды и формы). Практический раздел направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых физических качеств и свойств личности, овладение методами и средствами деятельности в сфере адаптивной физической культуры, приобретение личного опыта, обеспечивающего возможность целенаправленно и творчески использовать средства адаптивной физической культуры и спорта для укрепления и поддержания здоровья.

Учебно-тренировочные занятия характеризуются расширенным содержанием упражнений коррекционной, общеразвивающей и профилактической направленности. Учебно-тренировочные занятия содержат: общефизическую подготовку (адаптивные формы и виды с учетом диагноза), элементы различных видов спорта (легкая атлетика, элементы спортивных игр), подвижные игры и эстафеты (адаптивные формы и виды), профилактическую гимнастику, с учетом диагноза. Практическая часть предусматривает организацию учебно-тренировочных занятий, при проведении которых определяется оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья обучающихся. Методико-практические занятия имеют направленность осознания обучающимися здорового образа жизни и двигательной активности.

Самостоятельную работу в специальной медицинской группе (адаптивная физическая культура) выполняют только те обучающиеся, которые не имеют противопоказаний к выполнению движений и упражнений данного вида (с учетом диагноза), что подтверждается ИПР/А и допуском врача. У обучающихся, не имеющих противопоказаний, отслеживается динамика индивидуальных показателей физического развития и функциональной подготовленности в течение учебного семестра. Содержание и объем зачетных требований может корректироваться кафедрой физического воспитания.

Содержание программы полностью соответствует государственным требованиям к содержанию и уровню подготовки обучающихся, и может быть использована в учебном процессе по дисциплинам физической культуры и спорта в Воронежском государственном аграрном университете им. императора Петра I.

Профессор кафедры гимнастики,  
стрельбы и адаптивной физической культуры  
ФГБОУ ВО «Воронежский государственный  
институт физической культуры»

*Бегидова* — Т.П. Бегидова



Подпись *Т.П. Бегидова*  
заверяю *О.В. Родина*  
*О.В. Родина*