

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

**«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ ИМПЕРАТОРА ПЕТРА I»**

«УТВЕРЖДАЮ» Декан агроинженерного факультета
Оробинский В.И.
« 30 » августа 2017 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине Б1.В.20 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»
для направления 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и
комплексов профиль «Автомобили и автомобильное хозяйство»

прикладной бакалавриат

квалификация выпускника бакалавр

Факультет агроинженерный

Кафедра физического воспитания

Преподаватель (подготовивший) рабочую программу

преподаватель Евдокимов В.А .

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2015г. №1470 и зарегистрированным в Министерстве юстиции Российской Федерации 18 января 2016г., регистрационный номер № 40622

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры физического воспитания (протокол № 1 от 30 августа 2017 г.)

Заведующий кафедрой  Р.М. Машенко

Рабочая программа рекомендована к использованию в учебном процессе методической комиссией агроинженерного факультета (протокол № 1 от 30 августа 2017г.).

Председатель методической комиссии  О.М. Костиков

1. Предмет. Цели и задачи дисциплины, её место в структуре образовательной программы

Предметом дисциплины является совокупность материальных и духовных ценностей, предстает в единстве знаний, убеждений, ценностных ориентаций и в их практическом воплощении

Цель изучения 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.

Задачи дисциплины – 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.

Место дисциплины в структуре образовательной программы. Дисциплина Б1.В.20 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к дисциплинам вариативной части блока «Дисциплины».

Данная дисциплина относится к дисциплинам вариативной части блока «Дисциплины».

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

Компетенция		Планируемые результаты обучения
Код	Название	
ОК-8	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>- знать: теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p>- технику безопасности на занятиях физической культурой и спортом в учебное и свободное время.</p> <p>- способы контроля, оценки физического развития и физической подготовленности.</p> <p>- основы организации и проведения массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий</p> <p>- уметь: использовать приобретенные знания в области физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.</p>

		<p>- осуществлять работу с научной учебно-методической литературой по учебной дисциплине.</p> <p>-осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда.</p> <p>-самостоятельно развивать и поддерживать основные физические качества.</p> <p>- иметь навыки и /или опыт деятельности: по основным приемам самоконтроля.</p> <p>- по достижению необходимого уровня физической подготовленности, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>- по выполнению требований здорового образа жизни и выбора видов спорта или систем физических упражнений для самостоятельных занятий.</p> <p>- в качестве инструктора по физической культуре и судьи по спорту.</p>
--	--	--

3. Объём дисциплины и виды работ

Виды учебной работы	Очная форма обучения						Заочная форма обучения	
	всего зач.ед./ часов	объём часов						всего часов
		1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	
Общая трудоёмкость дисциплины	328	36	64	52	68	52	56	328
Общая контактная работа*	322.6	36	64	50.65	66.65	50.65	54.65	2.65
Общая самостоятельная работа (по учебному плану)	5.4	-	-	1.35	1.35	1.35	1.35	325.35
Контактная работа** при проведении учебных занятий, в т.ч.	322	36	64	50.5	66.5	50.5	54.5	2.5
лекции	-	-	-	-	-	-	-	2
практические занятия	320	36	64	50	66	50	54	
лабораторные работы								
групповые консультации	2.0	-	-	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5
Самостоятельная работа при проведении учебных занятий ***	5.4	-		1.35	1.35	1.35	1.35	316.5

Контактная работа текущего контроля, в т.ч.								
защита контрольной работы								
защита расчетно-графической работы								
Самостоятельная работа текущего контроля, в т.ч.								
выполнение контрольной работы								
Выполнение расчетно-графической работы								
Контактная работа промежуточной аттестации обучающихся (КТР), в т.ч.	0.6			0.15	0.15	0.15	0.15	0.15
курсовая работа								
курсовой проект								
зачет	0.6			0.15	0.15	0.15	0.15	0.15
экзамен								
Самостоятельная работа при промежуточной аттестации, в т.ч.								8.85
выполнение курсового проекта								
Выполнение курсовой работы								
подготовка к зачету								8.85
подготовка к экзамену								
Вид промежуточной аттестации (зачёт, экзамен, курсовой проект (работа))	зачет			зачет	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	-	-	-	-	-
2	Учебно-тренировочный	-	-	320	-	5.4
заочная форма обучения						
1	Основы физической культуры и спорта	2	-	-	-	10
2	Учебно-тренировочный	-	-	-	-	306.5

4.2. Содержание разделов учебной дисциплины.

Раздел 1. Основы физической культуры и спорта

Тема 1. 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 объёма 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 2. 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". 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.

Раздел 2. Учебно-тренировочный

Основная медицинская группа

По дисциплине «Элективные дисциплины по физической по физической культуре и спорту» обучающиеся основной медицинской группы имеют право выбора элективной дисциплины:

1. Элективная дисциплина «Общая физическая подготовка (женщины)».
2. Элективная дисциплина «Общая физическая подготовка (мужчины)».
3. Элективная дисциплина «Пауэрлифтинг (мужчины)».
4. Элективная дисциплина «Волейбол».
5. Элективная дисциплина «Спортивное ориентирование».
6. Элективная дисциплина «Плавание».

Элективная дисциплина «Общая физическая подготовка (женщины)»

Тема 1. Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление обучающихся с правилами поведения и техникой безопасности при проведении учебных занятий.

Тема 2. 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 3. Спортивные игры.

Баскетбол. Основы техники безопасности на занятиях. Общая физическая подготовка. 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 4. Гимнастика.

Строевые и порядковые упражнения. Общеразвивающие упражнения различной направленности. Общеразвивающие упражнения в парах. Общеразвивающие упражнения с предметами. Комплексы производственной гимнастики.

Элективная дисциплина «Общая физическая подготовка (мужчины)»

Тема 1. Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление обучающихся с правилами поведения и техникой безопасности при проведении учебных занятий.

Тема 2. Легкая атлетика

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 3. Баскетбол

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 4. Футбол

Специальная физическая подготовка (упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, прыгучести, скоростно-силовой выносливости, развитие ориентировки). Техническая и тактическая подготовка. Обучение и совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов с мячом или без мяча, ускорение и рывки с мячом, удары по воротам, специальная техника вратаря. Правила игры.

Тема 5. Силовая подготовка

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 брусках, 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

Элективная дисциплина «Пауэрлифтинг» (мужчины)

Тема 1. Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление обучающихся с правилами поведения и техникой безопасности при проведении учебных занятий.

Тема 2. Общая физическая подготовка.

Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками. Развитие физических качеств.

Тема 3. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития абсолютной силы, гибкости, прыгучести, скоростно-силовой выносливости, развитие ориентировки.

Тема 5. Техническая подготовка.

Обучение и совершенствование основам дыхания при выполнении упражнения с отягощением, изучение техники и совершенствование упражнений пауэрлифтинга (приседания, жим лежа, становой тяги), а так же изучение и совершенствование техники выполнения дополнительных и вспомогательных упражнений в пауэрлифтинге (отжимание от брусьев, подтягивание на перекладине, дожимы со штангой, полуприседания, тяга с плинтов, тяга пирамиды), изучение технических правил, подготовка инструкторов и судей по пауэрлифтингу.

Элективная дисциплина «Волейбол»

Тема 1. Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление обучающихся с правилами поведения и техникой безопасности при проведении учебных занятий.

Тема 2. Общая физическая подготовка.

Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками.

Тема 3. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, прыгучести, скоростно-силовой выносливости, развитие ориентировки).

Тема 4. Техническая подготовка.

Совершенствование техники и тактики игры. Общая физическая подготовка. Изучение технике перемещений, стойки. Изучение подачи и ее прием, Изучение и совершенствование атакующих действий команды. Изучение и совершенствование групповых действий игроков на блоке. Изучение и совершенствование защитных действий 2-1-3. Изучение и совершенствование взаимодействия игроков при переходе от защиты к нападению. Совершенствование тактических схем игры при подачах противника. Учебные игры. Участие и проведение соревнований.

Тема 5. Тактическая подготовка.

Развитие тактического мышления, (умение анализировать игру, быстро переключаться с одних действий на другие, умение прогнозировать и быстро решать двигательные задачи), соревновательной активностью (за счет максимальных напряжений волевых и физических проявлений спортсменов и управление ею. Так же развитие ориентировки на площадке и взаимодействие с партнерами, эффективное использование технических приемов и вариантносью тактических действий.

Элективная дисциплина «Спортивное ориентирование»

Тема 1. Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление обучающихся с правилами поведения и техникой безопасности при проведении учебных занятий.

Тема 2. Общая физическая подготовка.

Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками.

Тема 3. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, прыгучести, скоростно-силовой выносливости, развитие ориентировки).

Тема 4. Техническая подготовка.

Основы техники безопасности на занятиях. Ознакомление с условными знаками, спортивной картой. Обучение приему ориентирования карты по компасу. Обучение чтению и пониманию различных форм рельефа. Ориентирование карты по линейным ориентирам и направлениям. Обучение определению расстояний на местности. Обучение движению по азимуту. Формирование навыка беглого чтения карты. Закрепление технико-тактических действий. Общая физическая и спортивная подготовка: создание базовой выносливости, совершенствование эффективности и емкости аэробных процессов, развитие физических способностей. Специальная физическая подготовка: развитие специальной выносливости и скорости бега на уровне анаэробного порога.

Тема 5. Тактическая подготовка.

Разбор вариантов движений к контрольным пунктам, выбор привязки. Прохождение учебных дистанций с различными вариантами планирования и последующим анализом. Анализ дистанции с областных и Всероссийских соревнований.

Элективная дисциплина «Плавание»

Тема 1. Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление обучающихся с правилами поведения и техникой безопасности при проведении учебных занятий.

Тема 2. Общая физическая подготовка.

Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками.

Тема 3. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, прыгучести, скоростно-силовой выносливости, развитие ориентировки).

Тема 4. Техническая подготовка

Обучение основам дыхания в воде, изучение техники дыхания в воде, обучение техники движений ногами кролем на груди и спине в сочетании с движением, изучение согласования движения рук и ног при плавании кролем на груди и спине. Обучение техники брассом, работа ног, рук в сочетании с дыханием. Обучение техники старта. Разучивание стартового прыжка с тумбочки, изучение техники старта из воды. Обучение поворотов.

Тема 5. Тактическая подготовка.

Активная тактика (лидирование со старта и дальнейшая борьба за успешный старт). Пассивная тактика (умышленное предоставление конкурентам инициативы и с отличным финишем «из-за спины»). Тактика спуртов (внезапное ускорение выбивающие конкурентов из равномерного темпа прохождения дистанции). Прохождение дистанции с относительно равномерной скоростью и с хорошим финишем. Равномерное распределение усилий на всем пути дистанции.

Специальная медицинская группа

Тема 1. Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление обучающихся с правилами поведения и техникой безопасности при проведении учебных занятий.

Практический учебный материал для специальной медицинской группы имеет оздоровительно-профилактическую направленность. При его реализации учитывается индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами. Практические занятия в специально медицинской группе решают общеразвивающие задачи, которые направлены на развитие и совершенствование основных физических качеств (выносливости, быстроты, гибкости, ловкости, силы), с учетом противопоказаний при различных заболеваниях.

Тема 2. Гимнастика.

Основы техники безопасности на занятиях. Строевые и порядковые упражнения на месте и в движении без предметов: упражнения общеразвивающего характера; упражнения на дыхание; коррегирующая 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 3. 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 4. Элементы спортивных игр.

Баскетбол. Основы техники безопасности на занятиях. 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.

Волейбол. Основы техники безопасности на занятиях. Обучение и совершенствование техники волейбола. Передвижение в средней и высокой стойках, вперед, назад, в стороны; прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу; подача мяча; нападающий удар и блокирование; групповые действия в нападении и защите; двусторонняя игра по упрощенным правилам и с ограничением времени; эстафеты и подвижные игры с предметами и без них, с простейшими способом передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно координационных действий.

Специальная медицинская группа (адаптивная физическая культура)

Тема 1. Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление обучающихся с правилами поведения и техникой безопасности при проведении учебных занятий.

Тема 2. 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. Средства и методы ОФП: строевые и порядковые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, выполняемые с различной амплитудой, траекторией, ритмом и темпом.

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 3. Элементы различных видов спорта (адаптивные формы и виды)

Основы техники безопасности на занятиях. Легкая атлетика (адаптивные виды и формы) Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Бег трусцой. Методические особенности обучения спортивной ходьбе. Скандинавская ходьба.

Элементы спортивных игр (адаптивные виды и формы). Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис и другие. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения.

Тема 4. Подвижные игры и эстафеты (адаптивные формы и виды).

Основы техники безопасности на занятиях. Подвижные игры и доступные эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно – координационных действий.

Тема 5. 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 психо-эмоционального напряжения. Овладение инструкторской практикой проведения комплексов профилактической гимнастики.

Обучающиеся 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.

4.3. Перечень тем лекций.

№ П/П	Темы лекций	Объем, ч.
		Форма обучения

		Очная	Заочная
1.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	-	1
2.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	-	1
	Всего	-	2

4.4. Перечень тем практических занятий (семинаров).

№ П/П	Тема практических занятий	Объём, ч	
		Форма обучения	
		Очная	Заочная
	Основная медицинская группа		
1.	Элективная дисциплина «Общая физическая подготовка (женщины)».	320	-
	1.Инструктаж по технике безопасности.	6	-
	2. Легкая атлетика.	80	-
	3. Спортивные игры.	80	-
	4. Гимнастика.	154	-
2.	Элективная дисциплина «Общая физическая подготовка (мужчины)».	320	-
	1.Инструктаж по технике безопасности.	6	-
	2.Легкая атлетика.	80	-
	3.Баскетбол.	74	-
	4.Футбол.	80	-
	5. Силовая подготовка.	80	-
3.	Элективная дисциплина «Пауэрлифтинг».	320	-
	1.Инструктаж по технике безопасности.	6	-
	2.Общая физическая подготовка.	74	-
	3.Специальная физическая подготовка.	80	-
	4. Техническая подготовка.	160	-
4.	Элективная дисциплина «Волейбол».	320	-
	1.Инструктаж по технике безопасности.	6	-
	2.Общая физическая подготовка.	76	-
	3.Специальная физическая подготовка.	86	-
	4. Техническая подготовка.	110	-
	5. Тактическая подготовка.	42	-
5.	Элективная дисциплина «Спортивное ориентирование».	320	-
	1.Инструктаж по технике безопасности.	6	-
	2.Общая физическая подготовка.	76	-
	3.Специальная физическая подготовка.	86	-
	4. Техническая подготовка.	110	-
	5. Тактическая подготовка.	42	-
6.	Элективная дисциплина «Плавание»	320	-

	1.Инструктаж по технике безопасности.	6	-
	2.Общая физическая подготовка.	60	-
	3.Специальная физическая подготовка.	86	-
	4. Техническая подготовка.	120	-
	5. Тактическая подготовка.	48	-
	Специальная медицинская группа		
1.	Инструктаж по технике безопасности.	6	-
2.	Гимнастика.	80	-
3.	Легкая атлетика.	114	-
4.	Элементы спортивных игр.	120	-
	Всего	320	-
	Специальная медицинская группа (адаптивная физическая культура)		
1.	Инструктаж по технике безопасности.	6	-
2.	Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды).	114	-
3.	Элементы различных видов спорта (адаптивные формы и виды).	48	-
4.	Подвижные игры и эстафеты (адаптивные формы и виды).	40	-
5.	Профилактическая гимнастика, с учетом диагноза.	112	-
	Всего	320	-

4.5. Перечень тем лабораторных работ – Не предусмотрены

4.6. Виды самостоятельной работы студентов и перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся.

4.6.1. Подготовка к учебным занятиям

Подготовка обучающихся к учебным занятиям заключается в самостоятельном изучении дополнительного теоретического материала по теме прочитанной лекции, актуальных вопросов рассматриваемых в лекционном курсе и подготовке ответов на них.

Подготовка обучающихся к учебно-тренировочным занятиям заключается в подборе спортивной формы, соответствующей условиям проведения занятий.

Также используются методические рекомендации для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине, в которых изложены основы самостоятельных занятий физическими упражнениями, а также средства и методы самоконтроля.

4.6.2. Перечень тем курсовых работ (проектов). – Не предусмотрены

4.6.3. Перечень тем рефератов, контрольных, расчетно-графических работ.

№ п/п	Тема реферата, контрольных, расчётно-графических работ
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.

4.6.3.1 Перечень 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 самостоятельной работы	Учебно-методическое обеспечение	Объем, ч
			Форма обучения

			Очная форма обучения	Заочная форма обучения
Раздел 1. Основы физической культуры и спорта				
1.	Понятие и социальные функции физической культуры и спорта.	1. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Методические указания для самостоятельной работы обучающихся направления подготовки 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов профиль «Автомобили и автомобильное хозяйство»/ Сост. В.В. Севастьянов, Т.В. Поваляева. – Воронеж: ФГБОУ ВО Воронежский ГАУ, 2019. – 26 с.	-	6.0
2.	Утренняя гигиеническая гимнастика.	2. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Методические указания для самостоятельной работы обучающихся направления подготовки 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов профиль «Автомобили и автомобильное хозяйство»/ Сост. В.В. Севастьянов, Т.В. Поваляева. – Воронеж: ФГБОУ ВО Воронежский ГАУ, 2019. – 26 с.	-	4.0
Итого:			-	10.0
Раздел 2. Учебно-тренировочный				
1.	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Общая физическая подготовка (упражнения для развития силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости). Специально-физическая подготовка	1. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Методические указания для самостоятельной работы обучающихся направления подготовки 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов профиль «Автомобили и автомобильное хозяйство»/ Сост. В.В. Севастьянов, Т.В. Поваляева. – Воронеж: ФГБОУ ВО Воронежский ГАУ, 2019. – 26 с. 2. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:	2	46.5

№ п/п	Тема самостоятельной работы	Учебно-методическое обеспечение	Объем, ч	
			Форма обучения	
			Очная форма обучения	Заочная форма обучения
	(использование средств профессионально-прикладной физической подготовки в соответствии с будущей профессиональной деятельностью).	Методические указания для самостоятельной работы обучающихся направления подготовки 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов профиль «Автомобили и автомобильное хозяйство»/ Сост. В.В. Севастьянов, Т.В. Поваляева. – Воронеж: ФГБОУ ВО Воронежский ГАУ, 2019. – 26 с.		
2	Самостоятельные занятия оздоровительным бегом, ходьбой, плаванием, лыжным спортом.		1.4	120
3	Силовая подготовка		1	60
4	Лыжная подготовка		1	40
5	Плавание		1	40
Итого			5.4	306.5
Всего			5.4	316.5

4.6.5. Другие виды самостоятельной работы обучающихся осуществляются в соответствии с перечнем заданий и методических материалов по данной дисциплине, а также ведением дневника самоконтроля (в свободной форме).

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

	Форма занятия	Тема занятия	Интерактивный метод	Объем ч.
1.	Лекция	Основы здорового образа жизни.	Дискуссия	2
2.	Практическое занятие	Самоконтроль функционального состояния организма.	Дискуссия	2

5. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Полное описание фонда оценочных средств текущей и промежуточной аттестации обучающихся с перечнем компетенций, описанием показателей и критериев оценивания компетенций, шкал оценивания, типовые контрольные задания и методические материалы представлены в фонде оценочных средств по данной дисциплине (в виде отдельного документа).

6. Учебно-методическое обеспечение дисциплины.

6.1. Рекомендуемая литература.

6.1.1. Основная литература

№ п/п	Перечень и реквизиты литературы (автор, название, год и место издания)	Кол-во экз. в библиотеке.
1.	Ильинич В. И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направления и специальностей в области физической культуры и спорта / В. И. Ильинич - М.: Гардарики, 2010 - 367 с.	389
2.	Физическая культура и спорт: теоретический курс: учебно-методическое пособие по дисциплинам физической культуры и спорта очной и заочной формы обучения / В.В. Севастьянов. – Воронеж: ФГБОУ ВО Воронежский ГАУ. – 2019. – 107 с.	[ЭИ]

Дополнительная литература

№ п/п	Перечень и реквизиты литературы (автор, название, год и место издания)	Кол-во экз. в библиотеке.
1.	Основы плавания: учебное пособие / Н.П. Чеснокова, А.Н. Щеглевых, О.Д. Щукина, В.А. Каменовский, Н.В. Тычини. – Воронеж: ФГБОУ ВО Воронежский ГАУ, 2019. – 85 с.	[ЭИ]
2.	Татарова С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов [Электронный ресурс]: / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. - Москва: Научный консультант, 2017. - [ЭИ] [ЭБС Знаниум]	[ЭИ]
3.	Каткова, А.М. Физическая культура и спорт: учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М.: МПГУ, 2018. - 64 с. - [ЭИ] [ЭБС Знаниум]	[ЭИ]
4.	Филиппова С.О. Гуманитарные технологии в физической культуре: пособие для преподавателей: Пособие - Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2017 - 258 с. [ЭИ] [ЭБС Знаниум]	[ЭИ]
5.	Нормативы и подводящие упражнения к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу ГТО: учебно-методическое пособие / [А. Н. Щеглевых и др.]; Воронежский государственный аграрный университет.— Воронеж: Воронежский государственный аграрный университет, 2019 .— 31 с.	[ЭИ]

Методические издания

№ п/п	Перечень и реквизиты литературы (автор, название, год и место издания)	Кол-во экз. в библиотеке.
1.	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Методические указания для самостоятельной работы обучающихся	50

	направления подготовки 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов профиль «Автомобили и автомобильное хозяйство»/ Сост. В.В. Севастьянов, Т.В. Поваляева. – Воронеж: ФГБОУ ВО Воронежский ГАУ, 2019. – 26 с.	
2.	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Методические указания для самостоятельной работы обучающихся направления подготовки 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов профиль «Автомобили и автомобильное хозяйство» / Сост. В.В. Севастьянов, Т.В. Поваляева. – Воронеж: ФГБОУ ВО Воронежский ГАУ, 2019. – 26 с.	[ЭИ]

Периодические издания

№ п/п	Перечень периодических изданий
1.	Адаптивная физическая культура: ежеквартальный журнал / Национальный гос. Ун-т физической культуры, спорта и здоровья - Санкт-Петербург: Б.и., 2003-
2.	Теория и практика физической культуры: Ежемесяч. науч.-теорет. журн. - М.: Б.и., 1993-
3.	Физкультура и спорт: ежемесячный иллюстрированный журнал: 12+ / учредитель: ЗАО "Редакция журнала "Физкультура и спорт" - Москва: Физкультура и спорт, 1977-

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

№ п/п	Наименование ресурса	Информация о поставщике	Адрес в сети Интернет
1.	ЭБС «Лань»	ООО «Лань-Трейд»	http://e.lanbook.com
2.	ЭБС «Znanium.com»	ООО «Знаниум»	http://znanium.com
3.	ЭБС Юрайт	ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ»	https://www.biblio-online.ru/
4.	ЭБС IPRbooks	ООО «Ай Пи Эр Медиа»	http://www.iprbookshop.ru/
5.	Научная электронная библиотека ELIBRARY.RU	ООО «РУНЭБ»	www.elibrary.ru
6.	Национальная электронная библиотека (НЭБ)	Федеральное государственное бюджетное учреждение «Российская государственная библиотека» (ФГБУ «РГБ»)	http://нэб.рф/
7.	Справочная правовая система КонсультантПлюс	ООО «Информсвязь-КонсультантПлюс»	В Интрасети
8.	Справочная Правовая Система КонсультантПлюс (деловые бумаги, специальный выпуск)	ООО «Информсвязь-КонсультантПлюс»	В Интрасети
9.	Электронный периодический справочник «Система-Гарант»	ООО «Гарант-Сервис»	В Интрасети
10.	Политематическая реферативно-библиографическая и наукометрическая (библиометрическая) база данных WebofScience компании ClarivateAnalytics (Scientific) LLC (БД WebofScience)	Федеральное государственное бюджетное учреждение "Государственная публичная научно-техническая библиотека России	В Интрасети

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

№ п/п	Вид учебного занятия	Наименование программного обеспечения	Функция программного 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.	Учебные занятия для проведения занятий лекционного типа	Видеопроjectionное оборудование для презентаций, средства звуковоспроизведения, экран, выход в локальную сеть Интернет.
2.	Стадион	футбольное поле «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.
3.	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.
4.	Спортивный зал (общ. № 4) для специальной медицинской группы (адаптивная физическая культура)- для проведения самостоятельных занятий в присутствии преподавателя	тренажеры- 7, палки для скандинавской ходьбы- 10 пар, эспандеры универсальные- 10, гантели- 10 пар, мячи гимнастические- 10, палки гимнастические -20, обручи-20.


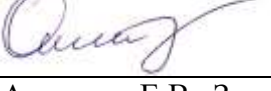
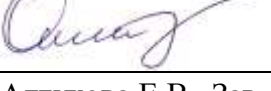

5.	Помещение для самостоятельной работы	стадион с футбольным полем «Центральный», 3 беговые дорожки, 2 сектора для прыжка в длину с разбега, сектор для прыжка в длину с места, волейбольная площадка. Спортивный комплекс: игровой зал № 1, зал ОФП № 5, спортивный зал (общезитие № 4.). Перекладины разновысокие -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 (лаборантская ауд. в корпусе № 6, для ремонта спортивного инвентаря)	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
Безопасность жизнедеятельности	БЖ, МЖ и ПСХП	Согласовано 

Приложение 2
Лист периодических проверок рабочей программы

Должностное лицо, проводившее проверку: Ф.И.О., должность, подпись	Дата	Потребность в корректировке	Перечень пунктов, стр., разделов, требующих изменений
Мащенко Р.М., Зав. кафедры физического воспитания 	30.08.2017	Рабочая программа актуализирована для 2017-2018 учебного года	нет
Мащенко Р.М., Зав. кафедры физического воспитания 	20.06.2018	Рабочая программа актуализирована для 2018-2019 учебного года	нет
Воропаев В.И. И.о. Зав. кафедры физического воспитания 	25.06.2019	Рабочая программа актуализирована для 2019-2020 учебного года	нет
Алтухова Е.В., Зав. Кафедры физического воспитания 	17.06.2020	Рабочая программа актуализирована для 2020-2021 учебного года	нет
Алтухова Е.В., Зав. Кафедры физического воспитания 	17.06.2021	Рабочая программа актуализирована для 2021-2022 учебного года	нет
Алтухова Е.В., Зав. Кафедры физического воспитания 	31.05.2022	Рабочая программа актуализирована для 2022-2023 учебного года	нет

Алтухова Е.В., Зав. Кафедры физического воспитания 	20.06.2023	Рабочая программа актуализирована для 2023-2024 учебного года	нет