

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования для специальности 35.05.01 Ветеринария утвержденного приказом МО и науки РФ № 962 от 03.09.2015 г.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры физического воспитания (протокол № 7 от 4.05 20 16 г.)

Заведующий кафедрой  Мащенко Р.М.

Рабочая программа рекомендована к использованию в учебном процессе методической комиссией факультета ветеринарной медицины и технологии животноводства (протокол № 9 от 16.05 20 16 г.).

Председатель методической комиссии  Шомина Е.И.

Метод. комиссия ФВК
Пр. протокол № 9 от 16.05.16
Кредс, Шомина Е.И.

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

Цель и задачи дисциплины. Целью изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является формирование физической культуры личности, обладающей высокими нравственными качествами. Способной использовать разнообразные средства и методы и организационные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления здоровья, необходимого для профессионально-личностного становления.

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:

- овладение системой социальных знаний, понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание;
- формирование индивидуально-психологических и социально-психологических качеств и свойств личности. необходимых для успешной профессиональной деятельности;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;
- обеспечение ОФП и ППФП к работе в аграрном секторе экономики по будущей профессии.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является компонентом общекультурной подготовки бакалавров и относится к элективным дисциплинам образовательной программы подготовки бакалавров.

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

Компетенция		Планируемые результаты обучения
Код	Название	
ОК-1	Способность к абстрактному мышлению, анализу, синтезу	<p>Знать: основные принципы, законы и категории философских знаний и их логической целостности и последовательности</p> <p>Уметь: формировать свою мировоззренческую позицию в обществе, совершенствовать свои взгляды и убеждения, переносить философское мировоззрение в область материально – практической деятельности</p> <p>Владеть: способностью абстрактно мыслить, анализировать, синтезировать полученную информацию</p>
ОК-3	Готовность к саморазвитию, само-	<p>Знать: принципы планирования личного времени, способы и методы саморазвития и самообразования</p>

	реализации, само- образованию, ис- пользованию творческого по- тенциала	<p>Уметь: самостоятельно овладевать знаниями и навыками их применения в профессиональной деятельности; давать правильную самооценку, намечать пути и выбирать средства развития достоинств и устранение недостатков</p> <p>Владеть: навыками самостоятельной работы, умением организовать свой труд; способностью к самоанализу и самоконтролю, к самообразованию и самосовершенствованию, к поиску реализации новых эффективных форм организации своей деятельности</p>
ОК-7	Способность к самоорганизации и самообразованию	<p>Знать: как построить процесс самоорганизации и самообразования</p> <p>Уметь: самоорганизовываться и заниматься процессом самообразования в профессиональной деятельности</p> <p>Владеть: способностью к самоорганизации и самообразованию в процессе профессиональной деятельности и физической подготовки</p>
ОК-9	Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>Знать: - методы правильного физического воспитания и укрепления здоровья с помощью физических упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> - теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни; - технику безопасности на занятиях физической культурой и спортом в учебное и свободное время; - способы контроля, оценки физического развития и физической подготовленности; - основы организации и проведения массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий; - принципы и закономерности восприятия и совершенствование физических качеств; - основные требования к уровню психофизической подготовки в конкретной профессиональной деятельности для выбора содержания производственной физической культуры, направленные на повышение производительности труда; <p>Уметь: - осуществлять работу с научной учебно-методической литературой по учебной дисциплине «Физическая культура»;</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями, осуществлять подбор необходимых прикладных физических качеств для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды; - придерживаться здорового образа жизни; <p>Владеть: - способами достижения необходимого уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p>

Другие виды самостоятельной работы	-	-	-	-	-	-	-	-
Экзамен/часы	-	-	-	-	-	-	-	-
Вид итогового контроля (зачёт, экзамен)	Зачет	- за-чет	-	за-чет	за-чет	за-чет	-	-

4. Содержание дисциплины

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

№ п/п	Раздел дисциплины	Л	СЗ	ПЗ	ЛР	СР
очная форма обучения						
1	Методико-практический	-	-	28	-	-
2	Учебно-тренировочный	-	-	300	-	-
Заочная форма обучения						
3	Основы физической культуры и спорта	2	-	-	-	-
4	Формы и содержание самостоятельных занятий	-	-	-	-	326

4.2. Содержание разделов учебной дисциплины.

Раздел I. Методико-практический

Основная медицинская группа

Тема 1. Основы техники безопасности на занятиях по физическому воспитанию
Особенности проведения учебно-тренировочных занятий по видам спорта. Требования к занимающимся. Гигиенические требования при проведении занятий. Меры предупреждения травматизма.

Тема 2. Простейшие методики самооценки работоспособности усталости, утомления и применения средств физической культурой для их направленной коррекции. Оптимальный двигательный режим на занятиях физической культурой. Методы самооценки работоспособности.

Тема 3. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями, гигиенической и тренировочной направленности. Цели и задачи самостоятельных занятий. Особенности проведения самостоятельных занятий. Формы самостоятельных занятий. Объем и интенсивность физических упражнений с учетом учебной деятельности.

Тема 4. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентами вида спорта для регулярных занятий

Выбор видов спорта для занятий с учетом уровня физической подготовленности и физического развития.

Тема 5. Методы оценки коррекции осанки и телосложения

Понятие об осанке, виды осанок. Специальные упражнения для формирования мышечного корсета, выработки силовой и общей выносливости мышц туловища. Методы оценки: внешний вид, мышечный тонус.

Тема 6. Основы методики по организации судейства по избранному виду спорта

Организация и проведение соревнований по избранному виду спорта. Подготовка оборудования и инвентаря. Обязанности гл. судьи, судьи, секретаря. Положение о соревнованиях.

Тема 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра

Формирование и совершенствование профессионально-важных функциональных систем организма, физических качеств и навыков в зависимости от направления подготовки бакалавра. Прикладные двигательные навыки.

Специальная медицинская группа

Тема 1. Основы техники безопасности на занятиях по физическому воспитанию

Особенности проведения учебно-тренировочных занятий по видам спорта. Требования к занимающимся. Гигиенические требования при проведении занятий. Меры предупреждения травматизма.

Тема 2. Вводная беседа для проведения учебных занятий в специальной медицинской группе

Практические занятия в специальной медицинской группе, направлены на развитие основных физических качеств, с учетом противопоказаний при различных заболеваниях. Особенности подбора физических упражнений при различных заболеваниях. Устранение остаточных явлений после перенесенных заболеваний.

Тема 3. Методика индивидуального подхода и применение средств лечебной физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств и профилактики негативных факторов данного заболевания.

Тема 4. Основы методики по организации судейства по избранному виду спорта

Организация и проведение соревнований по избранному виду спорта. Подготовка оборудования и инвентаря. Обязанности гл. судьи, судьи, секретаря. Положение о соревнованиях.

Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра

Формирование и совершенствование профессионально-важных функциональных систем организма, физических качеств и навыков в зависимости от направления подготовки бакалавра. Прикладные двигательные навыки с учетом заболеваний.

Тема 6. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда

Цели и задачи производственной гимнастики.

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, упражнения 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.

Волейбол. Основы техники безопасности на занятиях. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка Овладение основными приемами техники волейбола. Обучение и совершенствование техники перемещений: шагом, бегом, спиной вперед, приставными шагами вправо, влево, вперед; стойкам: стойки на приеме мяча, мяча с подачи, нападающего удара. Обучение и совершенствование передачам двумя руками сверху: передача над собой, передача в колонах, в парах, передача в движении над собой. Обучение и совершенствование нижней передачи мяча: в парах, в колонах, в стену, через сетку. Обучение техники нападающего удара: с места, в парах, через сетку. Обучение и совершенствование техники верхней подачи: с места, с шагом, в парах, через сетку. Обучение изученных элементов техники волейбола: в парах, в колонах, в кругу. Эстафеты: с мячом и без мяча.

Футбол. 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 передвижений, остановок, поворотов с мячом или без мяча, ускорение и рывки с мячом, удары по воротам, специальная техника вратаря. Правила игры.

Тема 3. Силовая подготовка

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 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов средствами избранного вида спорта «спортивное ориентирование»

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.

Специальная медицинская группа

Тема 1. Гимнастика.

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

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

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.

Волейбол

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.

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.

Раздел III.. 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". Особенности организации учебных занятия 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 IV. Формы и содержание самостоятельных занятий

Тема 1. Работа с литературой по дисциплине «Физическая культура». Изучение лекционного материала.

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

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
	Всего	-	2

4.4. Перечень тем практических занятий (семинаров).

№ П/П	Тема практического занятия	Объем, ч.	
		Форма обучения	
		Очная	Заочная
	Основная медицинская группа		
1	Основы техники безопасности на занятиях по физическому воспитанию	4	-
2	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции	4	-
3	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями, гигиенической и тренировочной направленности	4	-
4	Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентами вида спорта для регулярных занятий	4	-
5	Основы методики по организации судейства по избранному виду спорта	4	-
6	Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра	4	-
7	Методы оценки коррекции осанки и телосложения	4	-

8	Легкая атлетика.	120	-
9	Спортивные игры. Баскетбол. Волейбол. Футбол.	100	-
9	Силовая подготовка	40	-
10.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов средствами избранного вида спорта «спортивное ориентирование»	40	-
	Всего	328	-
Специальная медицинская группа			
1	Основы техники безопасности на занятиях по физическому воспитанию	4	-
2	Вводная беседа для проведения учебных занятий в специальной медицинской группе	4	-
3	Составление плана-конспекта утренней гигиенической гимнастики с учетом методических рекомендаций	4	-
4	Методика индивидуального подхода и применение средств лечебной физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств и профилактике негативных факторов данного заболевания.	4	-
5	Основы методики по организации судейства по избранному виду спорта	6	-
6	Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра	4	-
7	Гимнастика.	80	-
8	Легкая атлетика	120	-
9	Элементы спортивных игр Баскетбол Волейбол	100	-
	Всего	328	-

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

4.6.1. Подготовка к аудиторным занятиям - «не предусмотрено»**4.6.2. Перечень тем курсовых работ (проектов) - «не предусмотрен»****4.6.3.1 Перечень тем докладов для обучающихся освобожденных от практических занятий на длительный срок**

№ п/п	Тема доклада
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	Оздоровительный бег	1.Самоконтроль функционального состояния : учеб.-метод. Пособие / В. И. Воронцов ; Воронеж. Гос. Аграр. Ун-т 2.Социально-	-	120
2	Силовая подготовка		-	118
3	Лыжная подготовка		-	50
4	Плавание		-	40

		биологические основы физической культуры : учебно-методическое пособие / В.Л. Зубарев 3.Лыжная подготовка : учебно-методическое пособие по предмету "Физическая культура" для всех направлений и специальностей / Воронеж. гос. аграр. ун-т ; [сост.: С.А. Овечкин, Н.П. Чеснокова, Л.Н. Лексина] 4.Здоровый образ жизни : учебно-методическое пособие по предмету "Физическая культура" для всех специальностей, форма обучения очная / Воронеж. гос. аграр. ун-т ; [сост. : В.И. Воропаев, А.В. Лотоненко, В.В. Севастьянов]		
--	--	--	--	--

4.6.5. Другие виды самостоятельной работы «не предусмотрен»

4.7. Перечень тем и видов занятий, проводимых в интерактивной форме - «не предусмотрен»

5. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

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 УМК.

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	Физическая культура: учебник		Элек-	2013	1

	А.Б.	для вузов : учебное пособие для студентов вузов (ГОС ВПО: цикл ГСЭ.Ф.02 – «Физическая культура») / А.Б. Муллер [и др.] .		трон-ный ре-сурс. URL: http://catalog.vsau.ru/elib/books/b83867.pdf		
2.	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	Министерство образования	М. : Гардарики	2010	397

6.1.2. Дополнительная литература

№ 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: http://catalog.vsau.ru/elib/books/b61809.pdf	2009	97
2.	Зубарев, В.Л	Социально-биологические основы физической культуры : учебно-методическое пособие / В.Л. Зубарев	Воронеж: ВГАУ URL: http://catalog.vsau.ru/elib/books/b80472.pdf	2012	95
3.		Спортивное ориентирование в учебном процессе по физическому воспитанию студентов аграрных специальностей вузов : учебное пособие для подготовки бакалавров, обучающихся по агрономическим направлени-	Воронеж : ВГАУ URL: http://catalog.vsau.ru/elib/books/b107577.pdf	2015	10

		ям / Воронежский государственный аграрный университет ; [сост. В. В. Севастьянов]			
4.		Здоровый образ жизни : учебно-методическое пособие по предмету "Физическая культура" для всех специальностей, форма обучения очная / Воронеж. гос. аграр. ун-т ; [сост. : В.И. Воропаев, А.В. Лотоненко, В.В. Севастьянов]	Воронеж: ВГАУ URL: http://catalog.vsau.ru/elib/books/b86664.pdf	2013	87
5.		Методическое пособие "Рекомендации по освоению техники игры в волейбол (начальная подготовка)" по предмету "Физическая культура" для бакалавров всех профилей и направлений / Воронеж. гос. аграр. ун-т ; [сост. Е.В. Запорожцев]	Воронеж: ВГАУ URL: http://catalog.vsau.ru/elib/books/b87984.pdf	2013	49
6.		Лыжная подготовка : учебно-методическое пособие по предмету "Физическая культура" для всех направлений и специальностей / Воронеж. гос. аграр. ун-т ; [сост.: С.А. Овечкин, Н.П. Чеснокова, Л.Н. Лексина]	Воронеж: ВГАУ URL: http://catalog.vsau.ru/elib/books/b89802.pdf	2014	55
7.		Основы тактики игры в волейбол : учебно-методическое по-	Воронеж: ВГАУ URL: http://catalog.vsau.ru/elib/books/b95921.pdf	2014	50

		собие по предмету "Физическая культура" для бакалавров всех профилей и направлений / Воронежский государственный аграрный университет ; [сост. Е. В. Запорожцев]			
--	--	--	--	--	--

6.1.3. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

№ п/п	Автор	Заглавие	Издательство	Год издания
1	Запорожцев 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

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

1. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> – Научная электронная библиотека
2. <http://www.ed.gov.ru> – Официальный сайт Министерства образования и науки
3. www.yandex.ru, www.google.ru, www.rambler.ru - Поисковые системы.

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.	Методика проведения утренней гигиенической гимнастики	Microsoft Office 2010 Std, Abbyy FineReader 9.0 Corp	-	-	+
2.	Принципы самостоятельных занятий оздоровительным бегом	Microsoft Office 2010 Std, Abbyy FineReader 9.0 Corp	-		+
3.	Профессионально-прикладная физическая подготовка	Microsoft Office 2010 Std, Abbyy FineReader 9.0 Corp	-	-	+
4.	Методика проведения производственной гимнастики	Microsoft Office 2010 Std, Abbyy FineReader 9.0 Corp	-	-	+

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» и 3 беговыми дорожками	Футбольные мячи, секундомеры,
2	Спортивные площадки 1,2,3	лыжи и лыжное оборудование
3	Спортивные залы (ОФП – 2, игровой зал - 1, тяжелой атлетики – 1, зал борьбы - 1, тренажерные залы -2)	борцовские ковры, тренажеры, штанги, гири, гантели, боксерские мешки и груши, ринг, мячи, манекены, шведские стенки, перекладины, гимнастические скамейки.

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	