

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ ИМПЕРАТОРА ПЕТРА I»

«Утверждаю»

Декан факультета технологии и товароведения  
доцент Королькова Н.В.

«27» 10 2015 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по дисциплине Б1.Б.21 «Физическая культура и спорт»  
для направления 19.03.02 Продукты питания из растительного сырья  
профиль Технология жиров, эфирных масел и парфюмерно-косметических продуктов -  
прикладной бакалавриат  
квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Факультет технологии и товароведения

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	1-3	2,4,6	12	-	-	-	-	60	2,4,6	-
заочная	2/72	1	2	4	-	-	-	-	68	2	-

Преподаватель, подготовивший рабочую программу:

ст. преподаватель кафедры  
физического воспитания

Бедняков Ю.А.

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 19.03.02 Продукты питания из растительного сырья прикладной бакалавриат, утвержденного приказом МО и науки РФ № 211 от 12.03.2015г.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры физического воспитания (протокол № 2 от 26.10 2015 г.)

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_



Машенко Р.М.

Рабочая программа рекомендована к использованию в учебном процессе методической комиссией факультета технологии и товароведения (протокол № 2 от 27.10 2015 г.).

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 \_\_\_\_\_



Колобаева А.А.

## 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 19.03.02 продукты питания из растительного сырья профиль подготовки технология жиров, эфирных масел и парфюмерно-косметических продуктов. Индекс дисциплины в учебном плане – Б1.Б.21.

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

Компетенция		Планируемые результаты обучения
Код	Название	
ОК-7	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p><b>знать:</b></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</li> </ul>



Другие виды аудиторных занятий	-	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа обучающихся, час, в т.ч.	60	-	12	-	12	-	36	68
Подготовка к аудиторным занятиям	48	-	16	-	16	-	16	38
Выполнение курсовой работы (курсового проекта)	-	-	-	-	-	-	-	-
Подготовка и защита рефератов, расчетно-графических работ	12	-	4	-	4	-	4	30
Другие виды самостоятельной работы	-	-	-	-	-	-	-	-
Экзамен/часы	-	-	-	-	-	-	-	-
Вид промежуточной аттестации (зачёт, экзамен)	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	12	-	-	-	-
2	Форма и содержание самостоятельных занятий	-	-	-	-	60
заочная форма обучения						
1	Основы физической культуры и спорта	4	-	-	-	-
2	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.. Основ-

ные 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 учетом умственной деятельности. Управление процессом самостоятельных занятий. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей. Предварительный, текущий и итоговый учет 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 осно-

ва. 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. 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 - «не предусмотрены»

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.

#### 4.6.3.1 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

№	Тема (раздел) самостоятельной ра-	Учебно-методическое	Объем, ч.
---	-----------------------------------	---------------------	-----------

П/П	боты	обеспечение	Форма обучения	
			Очная	Заочная
1	Самостоятельная работа с литературой по дисциплине «Физическая культура»	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. Воропаев ; Воронеж. Гос. Аграр. Ун-т 3. 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]	20	24
2	Составление плана - конспекта утренней гигиенической гимнастики».		8	8
3	Принципы самостоятельных занятий оздоровительным бегом, ходьбой, плаванием, лыжным спортом		10	10
4	Ведение дневника самоконтроля		6	8
5	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов		8	10
6	Составление плана-конспекта комплекса упражнений производственной гимнастики		8	8
Всего			60	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») / 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.	<a href="#">Ильинич,В.И.</a>	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: <a href="http://catalog.vsau.ru/elib/books/b61809.pdf">http://catalog.vsau.ru/elib/books/b61809.pdf</a>	2009	97
2.	<a href="#">Зубарев, В.Л</a>	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 подготовки бакалавров, обучающихся по агрономическим направлениям / Воронежский государственный аграрный университет ; [сост. В. В. Севастьянов]	Воронеж : ВГАУ URL: <a href="http://catalog.vsau.ru/elib/books/b107577.pdf">http://catalog.vsau.ru/elib/books/b107577.pdf</a>	2015	19
4.	Севастьянов В.В.	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.	Воронеж: ВГАУ URL: <a href="http://catalog.vsau.ru/elib/books/b86664.pdf">http://catalog.vsau.ru/elib/books/b86664.pdf</a>	2013	87

		Лотоненко, В.В. Севастьянов]			
5.	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. 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.	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: <a href="http://catalog.vsau.ru/elib/books/b89802.pdf">http://catalog.vsau.ru/elib/books/b89802.pdf</a>	2014	55
7.	Запорожцев Е.В.	Основы тактики игры в волейбол : учебно-методическое пособие по предмету "Физическая культура" для бакалавров всех профилей и направлений / Воронежский государственный аграрный университет ; [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 физической культуре: пособие для преподавателей : Пособие . — 1 . —	<URL: <a href="http://znanium.com/go.php?id=851547">http://znanium.com/go.php?id=851547</a> >.	2017	ЭР

		Москва : ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2017 .— 258 с.			
--	--	--	--	--	--

### 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

### 6.1.4. Периодическая литература

№ п/п	Название журнала	Издательство
1	Адаптивная физическая культура: ежеквартальный журнал	Национальный гос. Ун-т физической культуры, спорта и здоровья- 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.cnshb.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 контролируемые 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

№	Наименование оборудо-	Перечень основного оборудования,
---	-----------------------	----------------------------------

п/п	ванных учебных кабинетов, объектов для проведения занятий	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 культура)- для проведения практических занятий.	тренажеры- 7, палки для скандинавской ходьбы- 10 пар, зспандеры универсальные- 10, гантели- 10 пар, мячи гимнастические- 10, палки гимнастические -20, обручи-20.
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 (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.	- 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. Коваленко*  
*О.В. Коваленко*