

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

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

УТВЕРЖДАЮ

Дека́н факультета технологии и това-
роведе́ния
Коро́лькова Н.В.



« 30 » августа 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине Б1.В.17 «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)»
для направления 35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяй-
ственной продукции
профиль Технология производства и переработки продукции животноводства,

прикладной бакалавриат

квалификация выпускника бакалавр

Факультет технологии и товароведения

Кафедра физического воспитания

Преподаватель (подготовивший рабочую программу):

Ст. преподаватель Бедняков Ю.А.

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министра образования и науки Российской Федерации от 12 ноября 2015 года № 1330 и зарегистрированным в Министерстве юстиции Российской Федерации 07 декабря 2015 г, регистрационный номер № 39994.

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

Заведующий кафедрой



Р.М. Мащенко

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

Председатель методической комиссии Колобаева А.А.

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.17 «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» 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-7 | Способностью к самоорганизации и самообразованию | <ul style="list-style-type: none"> - знать: как построить процесс самоорганизации и самообразования. - уметь: - самоорганизовываться и заниматься процессом самообразования в профессиональной деятельности. - иметь навыки и /или опыт деятельности: по самоорганизации и самообразованию в процессе профессиональной деятельности и физической подготовки. |
| ОК-8 | Способностью использовать методы и средства фи- | <ul style="list-style-type: none"> - знать: теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни. - технику безопасности на занятиях физической культурой и спортом в учебное и свободное время. |

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

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 | 58 | 56 | 58 | 44 | 56 | 56 | 328 |
| Общая контактная работа* | 325.6 | 56.6 5 | 56 | 56.6 5 | 44.65 | 54.65 | 56 | 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 | 56.5 | 54 | 56.5 | 44.5 | 54.5 | 56 | 2.5 |
| лекции | | | | | | | | 2 |
| практические занятия | 322 | 56 | 56 | 56 | 44 | 54 | 56 | - |

| | | | | | | | | |
|---|-------|-------|---|-------|-------|-------|---|-------|
| лабораторные работы | | | | | | | | |
| групповые консультации | 0.6 | 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 | - | - | 328 | - | 5.4 |
| 3 | Форма и содержание самостоятельных занятий | - | - | - | - | - |
| заочная форма обучения | | | | | | |
| 1 | Основы физической культуры и спорта | 2 | - | - | - | 10 |

| | | | | | | |
|---|--|---|---|---|---|-------|
| 2 | Форма и содержание самостоятельных занятий | - | - | - | - | 306.5 |
|---|--|---|---|---|---|-------|

4.2. Содержание разделов учебной дисциплины.

4.2.1. Раздел 1. Основы физической культуры и спорта

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.

.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.

4.2.2. Раздел 2. Учебно-тренировочный раздел

Основная медицинская группа

По дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» обучающиеся основной медицинской группы имеют право выбора элективной дисциплины:

1. элективная дисциплина «ОФП (женщины)»
2. элективная дисциплина «ОФП (мужчины)»
3. элективная дисциплина «пауэрлифтинг (мужчины)»
4. элективная дисциплина «волейбол»
5. элективная дисциплина «спортивное ориентирование»

6. элективная дисциплина «плавание»

Элективная дисциплина «ОФП (женщины)»

Инструктаж по технике безопасности

Общефизическая подготовка. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками.

Специальная физическая подготовка (упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, прыгучести, скоростно-силовой выносливости, развитие ориентировки).

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.

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.

Контрольные нормативы.

Элективная дисциплина «ОФП (мужчины)»

Инструктаж по технике безопасности

Общефизическая подготовка. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками.

Специальная физическая подготовка (упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, прыгучести, скоростно-силовой выносливости, развитие ориентировки).

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.

Спортивные игры

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.

.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.

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 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, вы-

прыгивание с гантелями. Обучение и совершенствование техники выполнения упражнения на грузе -блочных устройствах. Определение уровня силовой подготовленности

Контрольные нормативы.

Элективная дисциплина «пауэрлифтинг» (мужчины)

Инструктаж по технике безопасности при занятиях со свободными отягощениями и на тренажерах.

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

Специальная физическая подготовка (упражнения для развития абсолютной силы, гибкости, прыгучести, скоростно-силовой выносливости, развитие ориентировки).

Техническая подготовка. Обучение и совершенствование основам дыхания при выполнении упражнения с утяжелением, 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.

Контрольные нормативы по пауэрлифтингу приседания со штангой на плечах, жим штанги лежа на горизонтальной скамье, становая тяга. .

Элективная дисциплина «волейбол»

Инструктаж по технике безопасности

Общезначительная подготовка. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками.

Специальная физическая подготовка (упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, прыгучести, скоростно-силовой выносливости, развитие ориентировки).

Техническая подготовка.

Совершенствование техники и тактики игры. Общая физическая подготовка. Изучение техники 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.

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 вариантноcтью тактических действий.

Контрольные нормативы

Элективная дисциплина «спортивное ориентирование»

Инструктаж по технике безопасности

Общезначительная подготовка. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками.

Специальная физическая подготовка (упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, прыгучести, скоростно-силовой выносливости, развитие ориентировки).

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.

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.

Контрольные нормативы

Элективная дисциплина «плавание»

Инструктаж по технике безопасности

Общefизическая подготовка. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками.

Специальная физическая подготовка (упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, прыгучести, скоростно-силовой выносливости, развитие ориентировки).

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.

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.

Контрольные нормативы

Специальная медицинская группа

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.

Гимнастика.

Основы техники безопасности на занятиях. Строевые и порядковые упражнения на месте и в движении без предметов: упражнения общеразвивающего характера; упражнения на дыхание; корригирующая гимнастика; эстафеты; подвижные игры с умеренной интенсивностью; упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения на гимнастической

скамейке; упражнения на гимнастической стенке; обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний (органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, нарушения зрения).

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.

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)

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.

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.

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.

Профилактическая гимнастика с учетом диагноза.

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

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

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

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

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

Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психоэмоционального напряжения. 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.

4.2.3. Раздел 3. Формы и содержание самостоятельных занятий

Оздоровительный бег. Основы техники безопасности на занятиях оздоровительным бегом. овладение двигательными навыками и техникой оздоровительного бега. Бег на средние и длинные дистанции. Средства: специально-беговые упражнения, развитие общей и специальной выносливости (бег на равнинных участках по прямой и поворотах, переменный бег, повторный бег, медленный бег 12 минут.)

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 грузо-блочных устройствах. Определение уровня силовой подготовленности.

Лыжная подготовка. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Овладение двигательными навыками и техникой передвижения на лыжах различными способами: попеременный двухшажный ход, одновременный безшажный ход. Способы подъема на лыжах – скользящим и ступающим шагом. Способы спуска на лыжах в основной, высокой и низкой стойках. Способы торможения. Прохождение различных дистанций в переменном темпе

Плавание. Техника безопасности на занятиях плаванием. Овладение двигательными навыками и техникой способов плавания. Плавание способом «кроль на груди», «брас». Повороты и старты. Проплывание дистанции 50 метров.

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 | 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 | Объем, ч |
|-------|---------------------------|----------------|
| | | Форма обучения |

| | | Очная | Заочная |
|----|--|-------|---------|
| | Основная медицинская группа | | - |
| 1. | Элективная дисциплина «ОФП женщины» | 328 | |
| | 1.Инструктаж по технике безопасности | 6 | |
| | 2.Общефизическая подготовка. | 76 | |
| | 3.Специальная физическая подготовка | 60 | |
| | 4.Легкая атлетика | 82 | |
| | 5.спортивные игры | 68 | |
| | 6.Контрольные нормативы | 36 | |
| 2. | Элективная дисциплина «ОФП мужчины» | 328 | |
| | 1.Инструктаж по технике безопасности | 6 | |
| | 2.Общефизическая подготовка. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками. | 76 | |
| | 3.Специальная физическая подготовка (упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, прыгучести, скоростно-силовой выносливости, развитие ориентировки). | 60 | |
| | 4.Легкая атлетика | 50 | |
| | 5.Спортивные игры | 50 | |
| | 6.Силовая подготовка | 50 | |
| | 7.Контрольные нормативы | 36 | |
| 3. | Элективная дисциплина «пауэрлифтинг» | 328 | |
| | 1.Инструктаж по технике безопасности при занятиях | 6 | |
| | 2.Общефизическая подготовка. | 66 | |
| | 3.Специальная физическая подготовка | 66 | |
| | 4. Техническая подготовка | 120 | |
| | 5. Контрольные нормативы. | 36 | |
| 4 | Элективная дисциплина «волейбол» | 328 | |
| | 1.Инструктаж по технике безопасности | 6 | |
| | 2.Общефизическая подготовка. | 48 | |
| | 3.Специальная физическая подготовка | 58 | |
| | 4. Техническая подготовка. | 138 | |
| | 5 Тактическая подготовка | 42 | |
| | 6. Контрольные нормативы | 36 | |
| 5. | Элективная дисциплина «спортивное ориентирование» | 328 | |
| | 1.Инструктаж по технике безопасности | 6 | |
| | 2.Общефизическая подготовка | 48 | |
| | 3.Специальная физическая подготовка | 58 | |
| | 4. Техническая подготовка. | 138 | |
| | 5 Тактическая подготовка | 42 | |
| | 6. Контрольные нормативы | 36 | |
| 6 | Элективная дисциплина «плавание» | 328 | |
| | 1.Инструктаж по технике безопасности | 6 | |

| | | | |
|---|---|-----|--|
| | 2.Общефизическая подготовка | 60 | |
| | 3.Специальная физическая подготовка | 64 | |
| | 4. Техническая подготовка | 120 | |
| | 5 Тактическая подготовка | 48 | |
| | 6. Контрольные нормативы | 36 | |
| | Специальная медицинская группа | | |
| 1 | Гимнастика. | 80 | |
| 2 | Легкая атлетика | 130 | |
| 3 | Элементы спортивных игр | 128 | |
| | Всего | 328 | |
| | Специальная медицинская группа (адаптивная физическая культура) | | |
| 1 | Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды). | 120 | |
| 2 | Элементы различных видов спорта (адаптивные формы и виды) | 48 | |
| 3 | Подвижные игры и эстафеты (адаптивные формы и виды). | 40 | |
| 4 | Профилактическая гимнастика, с учетом диагноза. | 120 | |
| | Всего | 328 | |

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 по разделу «Основы физической культуры и спорта» заключается в прочтении ранее прочитанной лектором лекций по темам занятий и подготовке ответов на вопросы.

Подготовка обучающихся к учебным занятиям по разделу «Учебно-тренировочный» заключается в приготовлении спортивной формы.

Для подготовки к учебным занятиям по разделу «Формы и содержание самостоятельных занятий» обучающиеся используют методические указания для самостоятельной работы обучающихся по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина), в котором изложены рекомендации для выполнения самостоятельно физических упражнений.

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 сту- |

| | |
|----|--|
| 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 заня- |
| 11 | Современные системы физических упражнений |
| 12 | Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом. |
| 13 | Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий. Врачебный |
| 14 | Определение понятия « спорт». Массовый спорт и спорт высших достижений |
| 15 | Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физиче- |

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.

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

| № | Тема самостоятельной | Учебно-методическое обеспечение | Объем, ч |
|---|----------------------|---------------------------------|----------|
|---|----------------------|---------------------------------|----------|

| п/п | работы | | Форма обучения | |
|---|--|---|----------------------|------------------------|
| | | | Очная форма обучения | Заочная форма обучения |
| Раздел 1. Основы физической культуры и спорта | | | | |
| 1. | Самостоятельная работа с литературой по дисциплине «Физическая культура и спорт» | Воропаев В.И. 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: Воронежский государственный аграрный университет, 2013 - 43 с [ЦИТ 8086] [ПТ] | - | 6 |
| 2 | Составление плана - конспекта утренней гигиенической гимнастики». | Воропаев В. И. Самоконтроль функционального состояния: учеб - метод. пособие / В. И. Воропаев; Воронеж. гос. аграр. ун-т - Воронеж: ВГАУ, 2009 - 24 с. [ЦИТ 4182] [ПТ] | - | 4 |
| Итого по разделу 1 | | | - | 10 |
| Раздел 2. Учебно-тренировочный | | | | |
| 1. | Профессионально-прикладная физическая подготовка. Общая физическая подготовка { упражнения для развития силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости }. Специально-физическая подготовка { использование средств профессионально-прикладной физической подготовки в соответствии с будущей профессиональной деятельностью. | Севастьянов В.В. 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 – 6 с. | 5.4 | - |
| Итого по разделу 2 | | | 5.4 | - |
| Раздел 3. Форма и содержание самостоятельных занятий | | | | |
| 1. | Оздоровительная ходьба Оздоровительный бег | Севастьянов В.В. 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]. – | - | 126 |

| № п/п | Тема самостоятельной работы | Учебно-методическое обеспечение | Объем, ч | |
|---------------------------|-----------------------------|--|----------------------|------------------------|
| | | | Форма обучения | |
| | | | Очная форма обучения | Заочная форма обучения |
| | | Воронеж: ВГАУ, 2017 – 6 с. | | |
| 2. | Силовая подготовка | Севастьянов В.В. 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 – 6 с. | - | 100.5 |
| 3. | Лыжная подготовка | Севастьянов В.В. 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 - 6 с. | - | 40 |
| 4. | Плавание | Севастьянов В.В. 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 – 6 с. | - | 40 |
| Итого по разделу 3 | | | - | 306.5 |
| Всего | | | 5.4 | 316.5 |

4.6.5. Другие виды самостоятельной работы обучающихся.

| № п/п | Вид самостоятельной работы |
|-------|---|
| 1. | Ведение 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 [Электронный ресурс]: учебник для вузов: учебное пособие для студентов вузов (ГОС ВПО: цикл ГСЭ.Ф.02 - "Физическая культура") / А.Б. Муллер [и др.] - Москва: Юрайт, 2013 - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM) [ПТ] | 1 |

6.1.2. Дополнительная литература

| № п/п | Перечень и реквизиты литературы (автор, название, год и место издания) | Кол-во экз. в библиотеке. |
|-------|--|---------------------------|
| 1 | Воропаев В. И. Самоконтроль функционального состояния: учеб.-метод. пособие / В. И. Воропаев; Воронеж. гос. аграр. ун-т - Воронеж: ВГАУ, 2009 - 24 с. [ЦИТ 4182] [ПТ] | 95 |
| 2 | 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: Воронежский государственный аграрный университет, 2013 - 43 с [ЦИТ 8086] [ПТ] | 87 |
| 3 | Зубарев В.Л. Социально-биологические основы физической культуры: учебно-методическое пособие / В.Л. Зубарев; Воронеж. гос. аграр. ун-т - Воронеж: ВГАУ, 2012 - 48 с. [ЦИТ 6899] [ПТ] | 95 |
| 4 | 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: Воронежский государственный аграрный университет, 2014 - 59 с. [ЦИТ 9207] [ПТ] | 55 |
| 5 | Методическое пособие "Рекомендации по освоению техники игры в волейбол (начальная подготовка)" по предмету "Физическая культура" | 49 |

| | | |
|---|---|----|
| | для бакалавров всех профилей и направлений / Воронеж. гос. аграр. ун-т ; [сост. Е.В. Запорожцев] - Воронеж: Воронежский государственный аграрный университет, 2013 - 22 с. [ЦИТ 8522] [ПТ] | |
| 6 | Обучение технике легкоатлетических видов: методические рекомендации по предмету "Физическая культура" для всех специальностей очной формы обучения / Воронежский государственный аграрный университет ; [сост. В. В. Севастьянов] - Воронеж: Воронежский государственный аграрный университет, 2017 - 20 с [ЦИТ 16101] [ПТ] | 50 |
| 7 | 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: Воронежский государственный аграрный университет, 2014 - 28 с. [ЦИТ 10775] [ПТ] | 50 |
| 8 | Спортивное ориентирование в учебном процессе по физическому воспитанию студентов аграрных специальностей вузов: учебно-методическое пособие по предмету "Физическая культура" для аграрных специальностей, форма обучения очная / Воронежский государственный аграрный университет ; [сост. В. В. Севастьянов] - Воронеж: Воронежский государственный аграрный университет, 2015 - 84 с. [ЦИТ 12075] [ПТ] | 19 |
| 9 | 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] | - |

6.1.3. Методические издания

| № п/п | Перечень и реквизиты литературы (автор, название, год и место издания) | Кол-во экз. в библиотеке. |
|-------|---|---------------------------|
| 1 | Воропаев В. И. Самоконтроль функционального состояния: учеб.-метод. пособие / В. И. Воропаев; Воронеж. гос. аграр. ун-т - Воронеж: ВГАУ, 2009 - 24 с. [ЦИТ 4182] [ПТ] | 95 |
| 2 | 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: Воронежский государственный аграрный университет, 2013 - 43 с [ЦИТ 8086] [ПТ] | 87 |
| 3 | Зубарев В.Л. Социально-биологические основы физической культуры: учебно-методическое пособие / В.Л. Зубарев; Воронеж. гос. аграр. ун-т - Воронеж: ВГАУ, 2012 - 48 с. [ЦИТ 6899] [ПТ] | 95 |
| 4 | 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: Воронежский государственный аграрный университет, 2014 - 59 с. [ЦИТ 9207] [ПТ] | 55 |
| 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: Воронежский государственный аграрный университет, 2013 - 22 с. [ЦИТ 8522] [ПТ] | 49 |
| 6 | Обучение технике легкоатлетических видов: методические рекомендации по предмету "Физическая культура" для всех специальностей очной формы обучения / Воронежский государственный аграрный универси- | 50 |

| | | |
|---|---|----|
| | тет ; [сост. В. В. Севастьянов] - Воронеж: Воронежский государственный аграрный университет, 2017 - 20 с [ЦИТ 16101] [ПТ] | |
| 7 | 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: Воронежский государственный аграрный университет, 2014 - 28 с. [ЦИТ 10775] [ПТ] | 50 |
| 8 | Спортивное ориентирование в учебном процессе по физическому воспитанию студентов аграрных специальностей вузов: учебно-методическое пособие по предмету "Физическая культура" для аграрных специальностей, форма обучения очная / Воронежский государственный аграрный университет ; [сост. В. В. Севастьянов] - Воронеж: Воронежский государственный аграрный университет, 2015 - 84 с. [ЦИТ 12075] [ПТ] | 19 |
| 9 | 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] | - |

6.1.4. 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.

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

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

www.yandex.ru, www.google.ru, www.rambler.ru - Поисковые системы.

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

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

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

6.3. Средства обеспечения освоения дисциплины.

6.3.1. Компьютерные обучающие и контролирующие программы.

| № п/п | Вид учебного занятия | Наименование программного 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

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


| № п/п | Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения занятий | Перечень основного оборудования, приборов и материалов |
|-------|--|--|
| 1. | Стадион с футбольным полем «Центральный», 3 беговые дорожки, 2 сектора для прыжка в длину с разбега, сектор для прыжка в длину с места, волейбольная площадка-для проведения практических занятий. | Футбольные мячи-10, секундомеры-8, |
| 2 | Спортивный комплекс: | борцовские ковры-2, тренажеры-11, штанги-6, гири-93, |

| | | |
|---|---|--|
| | игровой зал -№1, игровой зал -№2, зал борьбы - №3, зал тяжелой атлетики – №4, зал ОФП №5- для проведения практических занятий. | 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, эспандеры 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 |
|---|---|--|
| Безопасность жизнедеятельности | БЖ, МЖ и ПСХП | 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