

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Вологодская государственная молочнохозяйственная академия
имени Н.В. Верещагина»

Факультет агрономии и лесного хозяйства

Кафедра физической культуры

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

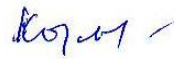
Направление подготовки 15.03.02 Технологические машины и оборудования

Профиль «Машины и аппараты пищевых производств»

Квалификации (степень) выпускника бакалавр

Вологда – Молочное
2020

Рабочая программа «Элективные курсы по физической культуре и спорту» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 15.03.02 Технологические машины и оборудования, профиль Машины и аппараты пищевых производств

Разработчик старший преподаватель – Козлова Е.Г. 

Программа одобрена на заседании кафедры Физической культуры от «13» июня 2020 года, протокол № 10.

Зав. кафедрой  Хомякова В.Н.

Рабочая программа дисциплины согласована на заседании методической комиссии факультета агрономии и лесного хозяйства от 26 июня 2020 года, протокол № 10.

Председатель методической комиссии,

 Демидова А.И.

1. Цель и задачи учебной дисциплины

Цель изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

1. понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

2. знание научно - биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

3. формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

4. овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

5. приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

6. создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. Место учебной дисциплины в структуре ООП

Дисциплина Б1.В.11 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к циклу Физическая культура Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по элективному курсу.

К числу **входных знаний, навыков и компетенций** студента, приступающего к изучению дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту», должно относиться следующее: умение проводить комплекс утренней гимнастики, воспитывать привычку к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения учебной дисциплины

Процесс изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» направлен на формирование следующих компетенций:

а) общекультурные (ОК):

способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)

После изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» студент должен

Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

Уметь: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

4. Структура и содержание учебной дисциплины

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 328 часов

4.1 Структура учебной дисциплины:

Вид учебной работы	Всего	Семестры					
		1	2	3	4	5	6
Аудиторные занятия (всего)							
В том числе							
Лекции (Л)							
Практические занятия (ПЗ)							
Практические занятия по волейболу	328	59	59	55	54	54	47
Лабораторные работы (ЛР)							
Самостоятельная работа (всего)							
В том числе							
Реферат							
Вид промежуточной аттестации		Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет
Общая трудоёмкость дисциплины часы зачётные единицы	328	54	54	54	54	54	58

4.2 Содержание разделов учебной дисциплины

Раздел 1. Теоретический раздел

Раздел 1. Теоретический раздел

Физическая культура в профессиональной подготовке студентов социокультурное развитие личности студента

Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре профессионального образования. Организационно – правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодежи России.

Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебной году и основные факторы её определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного

года. Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании.

Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности факторам среды обитания

Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.

Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности

Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни.

Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).

Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе

Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи. Спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки. Формы занятий физическими упражнениями.

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Спортивная классификация. Система студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межвузовские, всероссийские и международные. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование). Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями самоконтроль в процессе занятий

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.

Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.

Спорт. Индивидуальный выбор спорта или системы физических упражнений

Спорт. Цели задачи спорта. Спортивная квалификация. Положение о соревнованиях. Спортивные соревнования. Структура студенческих спортивных соревнований. Всемирные студенческие игры (Универсиады). Олимпийские игры. Студенческий спорт. Особенности занятий студентов массовым спортом. Выбор студентами отдельных видов спорта или систем физических упражнений (мотивация). Спорт и коррекция физического развития. Спорт и улучшение физической подготовленности. Выбор спорта для решения психологических аспектов личного характера. Выбор спорта для достижения наивысших спортивных результатов.

Характеристика видов спорта, развивающих выносливость. Сила. Характеристика видов спорта развивающих силу. Быстрота. Ловкость. Гибкость. Виды спорта, способствующие развитию быстроты, ловкости, гибкости. Спортивные игры. Системы физических упражнений.

Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП)

Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы ее проведения. Контроль за эффективностью ППФП студентов.

Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста.

Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой.

Раздел 2. Практический раздел

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических занятий и методических умений, в применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения студента; приобретением опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно необходимых навыков, формированием устойчивого мотивационно-ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности. На занятиях предусматривается развитие познавательной творческой активности, направленной на самостоятельное и постоянное использование средств физической культуры и спорта в целях физического совершенствования, формирования жизненных и профессионально значимых психофизических качеств и свойств личности, умений и навыков для обеспечения активного отдыха, профилактики общих и профессиональных заболеваний, травматизма, вредных привычек.

Содержание и конкретные средства каждого практического занятия определяются преподавателями учебных групп с учетом графика учебных занятий на каждом факультете.

Учебно-тренировочные занятия в основном учебном отделении, где занимаются студенты основной и подготовительной медицинских групп, базируются на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки.

Средства практического раздела (в том числе и виды спорта) в рабочей программе по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» кафедрами физического воспитания определяются в каждом учебном заведении самостоятельно.

Практический учебный материал (включая зачетные требования и нормативы) для групп специального учебного заведения разрабатывается кафедрами физического воспитания с учетом медицинских показаний и противопоказаний для каждого студента.

Студенты этого учебного отделения, освобожденные от практических занятий, пишут рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1.	Легкая атлетика	Техника безопасности. Теоретические сведения о легкой атлетике. Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов легкой атлетики. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в легкой атлетике. Меры безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами легкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах легкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях легкой атлетикой. Бег на короткие и длинные дистанции. Техника: высокий и низкий старты, бег на дистанции, финиширование. Специальные беговые упражнения (выполняют сериями на отрезке 20-60м): бег с ускорением с хода; с высокого и низкого старта; с высоким подниманием бедра; прыжковыми шагами; переменный, с переходами от максимальных усилий к бегу по инерции.
2.	Лыжный спорт	Техника безопасности. Практический материал: строевые приёмы на лыжах. Техника подъёмов, спусков, торможений и поворотов на лыжах. Специальные подготовительные упражнения. Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременных ходов: бесшажный, одношажный, двухшажный. Техника конькового хода. Тренировка специальной выносливости. Контрольные занятия в условиях соревнований: мужчины – 5 км, женщины – 3 км.
3.	Волейбол	Техника безопасности. Волейбол – популярная игра во многих странах мира. Сравнительная простота оборудования мест для игры и правил ее ведения, большая зрелищность, обилие разнообразных тактических комбинаций, эмоциональность борьбы, коллективизм привлекают в волейбол людей различных возрастов и профессий. Занятия волейболом – весьма, эффективное средство

4.	Футбол	<p>укрепления здоровья и физического развития. Также способствуют формированию таких необходимых в будущей профессиональной деятельности студентов качеств, как общая выносливость, ловкость и координация движения, ловкость рук, пальцев, быстрота реакции, объем, распределение и переключение внимания, оперативное мышление, эмоциональная устойчивость, инициативность. Учебно–тренировочные занятия в учебном отделении по волейболу представляют собой специализированный процесс физического совершенствования студентов. Этот процесс осуществляется в полном соответствии с целью и основными задачами дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» в высшем учебном заведении. Содержание его предполагает тесную взаимосвязь теоретической, физической, технической, психологической и профессионально–прикладной подготовок, осуществляемых в основном средствами волейбола. В процессе теоретической подготовки изучаются вопросы техники и тактики волейбола, закономерности развития физических способностей и формирования двигательных навыков, изучается взаимосвязь физической и технико-тактической подготовки спортсмена, а также история развития волейбола, правила игры и методика судейства. Средствами общей физической подготовки волейболиста являются общеразвивающие упражнения без предметов для рук и плечевого пояса, повороты, маховые и круговые движения. Упражнения для туловища в положении стоя, лежа, в движении, сочетания движений рук и ног. Упражнения для ног (маховые, прыжковые, на месте и в движении). Сочетания упражнений для рук, ног и туловища. Ходьба и бег в различном темпе (на носках, пятках, выпадами, приставными шагами, с изменением направления, прыжками, с остановками). Упражнения на гимнастических снарядах, на гимнастической стенке, скамейке. Акробатические упражнения. Ознакомление с техникой: стойка волейболиста, перемещения, прием и передача сверху двумя руками, приём снизу двумя руками, подача нижняя прямая. Учебная игра. ОФП. Изучение техники перемещения, передачи и приёма мяча в сочетании. Приём мяча с падением и перекатом. подача верхняя прямая. Правила игры в волейбол. Учебная игра. ОФП. Изучение техники нападающего удара. подача, приём подачи. Тактические действия в нападении и защите. Учебная игра. ОФП. Приём мяча снизу одной рукой с падением, нападающий удар. Блокирование. подача верхняя прямая. Учебная игра с применением изученных приёмов игры и тактических действий. ОФП. Индивидуальные тактические действия: тактика подачи, тактика передачи, тактика нападающего удара. Командные тактические действия: групповые и командные действия в нападении, взаимодействия игроков при передачах, взаимодействия игроков при нападающих ударах, взаимодействия игроков при первой передаче, командные тактические действия в нападении.</p> <p>Техника безопасности. Из большинства средств физического воспитания футболу, принадлежит, несомненно, ведущее место. Популярность, доступность, высокая физическая и эмоциональная напряженность, большие требования к морально–волевым качествам делают футбол зрелищным видом спорта. Футбол широко используется в физическом воспитании студентов. Быстрая смена игровых ситуаций и выполнение приемов игры способствуют развитию быстроты, ловкости, выносливости, силы. Футбол также развивает у студентов настойчивость и смелость, решительность и инициативу, сообразительность и мышление. В то же время приучает их подчинять личные интересы интересам коллектива. Использование футбола в учебном процессе по физическому воспитанию способствует формированию мотивационно-ценностного отношения к занятиям физическими упражнениями и создает установку на здоровый стиль жизни. В процессе теоретической подготовки изучаются вопросы техники и тактики футбола, закономерности развития физических способностей и формирования двигательных навыков, изучается взаимосвязь физической и технико-тактической подготовки спортсмена, а также история развития баскетбола, правила игры и методика судейства. Общая физическая подготовка футболиста направлена на повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма, воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости), а также развитие физических способностей, (прыгучести, скоростных способностей, игровой ловкости и выносливости). Средствами общей физической подготовки футболиста являются общеразвивающие упражнения без предметов для рук и плечевого пояса, повороты, маховые и круговые движения. Упражнения для туловища в положении стоя, лежа, в движении, сочетания движений рук и ног. Упражнения для ног (маховые, прыжковые, на месте и в движении). Сочетания</p>
----	--------	--

5.	Атлетическая гимнастика	<p>упражнений для рук, ног и туловища. Ходьба и бег в различном темпе (на носках, пятках, выпадами, приставными шагами, с изменением направления, прыжками, с остановками). Упражнения с предметами (со скакалкой, с гимнастической палкой, с набивными, футбольными мячами, на дальность, точность). Упражнения на гимнастических снарядах, на гимнастической стенке, скамейке. Акробатические упражнения. Ознакомление с техникой: стойка футболиста, ведение, удары и остановка мяча. Ознакомление с основными правилами игры в футбол. Удар по летящему мячу средней частью подъёма стопы. Игра в квадрате. Двусторонняя игра. ОФП. Ознакомление с техникой игры головой: удар по мячу головой в прыжке с разбега серединой лба, удар боковой частью лба. Двусторонняя игра. ОФП. Тактика игры в нападении и защите. Отбор мяча у соперника наложением стопы и толчком плеча в плечо. Штрафные удары по воротам. Двусторонняя игра с применением изученных технических приёмов. ОФП. Обманные движения, обводка противника. Тактические действия. Техника игры вратаря. Штрафные удары по воротам. Учебная игра. ОФП.</p> <p>Техника безопасности. Атлетическая гимнастика может расширить узкие плечи, тренируя эпюлеты дельтовидных мышц, исправляя впалую грудь, прикрыв её плотным щитом грудных мышц, вернуть гибкий упругий торс взамен отвисшего живота, расплывшейся талии, налить силой мускулы рук и ног и многое другое. При отсутствии каких-либо физических дефектов равномерная нагрузка поможет сформировать гармонично развитое тело. Причем, желанный эффект преобразования может ожидать как излишне худощавых студентов, так и избыточно полных. У лиц со слабо развитой мускулатурой постоянное напряжение мышечных волокон способствует гипертрофии, т.е. увеличению объема. Это происходит при особой системе тренировок, подборе соответствующих отягощений, сочетаний динамических и статических наложений, полноценном белковом питании. Нужно помнить, что атлетизм - это здоровый образ жизни в полном смысле этого слова. Поэтому, учитывая условия жизни, тренировочные нагрузки у студентов должны быть щадящими, т.е. не выходить на максимальный уровень. Щадящий уровень нагрузок позволит студенту, за время учёбы в институте, создать хороший фундамент, который позволит в дальнейшем перейти к занятиям на профессиональном уровне. Разумное и обоснованное построение циклов занятий позволяет исключить переутомление и перетренированность. В процессе теоретической подготовки изучаются вопросы: 1. Влияние занятий атлетической гимнастикой на организм человека. 2. Мышечная система человека и ее функции. 3. Самоконтроль при занятиях атлетической гимнастикой. 4. Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой. 5. Как избежать мышечной боли после тренировок. 6. Различия между мужчинами и женщинами. 7. Правильное питание и аэробная нагрузка. Общая физическая подготовка при занятиях атлетической гимнастикой направлена на повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма, воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости), а также развитие других физических способностей. Средствами общей физической подготовки студента являются общеразвивающие упражнения без предметов для рук и плечевого пояса, повороты, маховые и круговые движения. Упражнения для туловища в положении стоя, лежа, в движении, сочетания движений рук и ног. Упражнения для ног (маховые, прыжковые, на месте и в движении). Сочетания упражнений для рук, ног и туловища. Ходьба и бег в различном темпе (на носках, пятках, выпадами, приставными шагами, с изменением направления, прыжками, с остановками). Упражнения с предметами (со скакалкой, с гимнастической палкой, с набивными мячами). Упражнения на гимнастических снарядах, на гимнастической стенке, скамейке. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Ознакомление с техникой выполнения упражнений на тренажерах. Режим дыхания. Методические приемы. Развитие основных мышечных групп (мышцы спины, живота, рук и ног): 1. Подтягивание на перекладине или верхние тяги с прямым и обратным хватом грифа тренажера. 2. Приседания со штангой на плечах. 3. Жим штанги над головой. 4. Сгибание рук со штангой в положении стоя. 5. Подъем туловища из положения лежа. Упражнения выполняются в 1-2 подходах по 6-8 раз. Упражнения для укрепления мышц груди, плечевого пояса, трицепсов, бицепсов и брюшного пресса: Жим штанги лежа на горизонтальной скамье. Жим штанги широким хватом на горизонтальной скамье. Жим штанги над головой. Сгибание рук со штангой в положении стоя. Разгибание рук на блочном</p>
----	-------------------------	--

		<p>тренажере в положении стоя. Переход из положения лежа в положение сидя с поворотом корпуса. Упражнения выполняются в 1-2 подходах по 10-15 раз</p> <p>Упражнения для укрепления мышц нижней части спины, сгибателей бедра, ягодиц, мышц живота. 1. Приседание со штангой на плечах. 2. Становая тяга. 3. Становая тяга на прямых ногах с широким хватом грифа штанги 4. Динамические выпады со штангой на плечах. 5. Подъем ягодиц в положении лежа с поднятыми прямыми ногами. Упражнения выполняются в 1-2 подходах по 8-10 раз</p> <p>Упражнения для укрепления мышц спины, плечевого пояса и брюшного пресса: 1. Подтягивание на перекладине. 2. Сгибание рук в положении сидя с обратным хватом грифа тренажера. 3. Сгибание рук в положении сидя с прямым хватом (имитация гребли). 4. Наклоны вперед со штангой на плечах в положении стоя. 5. Сгибание рук со штангой на бицепс. 6. Подъем туловища с весом на плечах из положения лежа. Упражнения выполняются в 2 подходах по 10-15 раз. Комплексы упражнений по атлетической гимнастике – это сложная система, включающая в себя набор упражнений и выбранный режим тренировок. Комплекс позволяет давать достаточную нагрузку всем мышцам тела. В комплексе не указывается количество повторений в подходе. Это, согласно своим индивидуальным возможностям, студенты должны определить сами. Количество упражнений зависит в основном от физической подготовленности студента и задач, поставленных перед тренировкой.</p>
--	--	--

4.3. Разделы учебной дисциплины и вид занятий

№ п.п.	Наименование разделов учебной дисциплины	Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	СРС	Всего
1	Теоретический курс					
2	Практический курс					
	Легкая атлетика		96			96
	Лыжный спорт		54			54
	Футбол		70			70
	Волейбол		70			70
	Атлетическая и ритмическая гимнастика		38			38
	Всего		328			328

5. Матрица формирования компетенций по дисциплине

№	Разделы, темы дисциплины	Общекультурные компетенции	Общее количество компетенций
		ОК-8	
1	Теоретический раздел	+	1
2	Практический раздел	+	1

6. Образовательные технологии

Объем аудиторных занятий всего 328 часов.

31 % – занятия в интерактивных формах от объема аудиторных занятий.

Интерактивность выступает одной из черт инноваций высшего образования. Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, должен составлять не менее 30 процентов от всего объема аудиторных занятий.

Интерактивные методы и технологии обучения предусматривают такую организацию учебного процесса, при которой невозможно неучастие в познавательном процессе: каждый участник либо имеет определенное ролевое задание, в котором он должен публично отчитаться, либо от его деятельности зависит качество выполнения поставленной перед группой познавательной задачи. Включает в себя различные методы, стимулирующие познавательную деятельность студентов, вовлекающие каждого участника в мыслительную и поведенческую деятельность.

Запланировано использование активных и интерактивных форм проведения практических занятий в виде: разбора конкретных деловых ситуаций, связанных с применением правовых норм, корректности применения методов построения эконометрических моделей, защиты реферативных работ. Предусмотрена подготовка презентаций, рефератных докладов. Интерактивные образовательные технологии, используемые в аудиторных занятиях:

Семестр	Вид занятия (Л, ПР, ЛР)	Используемые интерактивные образовательные технологии	Количество часов
1 - 6	ПР	Обучающие игры (ролевые, образовательные)	20
1 - 6	ПР	Работа с наглядными пособиями	10
1 - 6	ПР	Работа в малых группах	22
1 - 6	ПР	Работа с аудио и видео материалами	10
1 - 6	ПР	Внеаудиторные формы обучения (соревнования, выставки, фильмы)	20
1 - 6	ПР	Использование общественных ресурсов (приглашение специалистов, тренинги)	10
1 - 6	ПР	Обсуждение сложных и дискуссионных вопросов и проблем	10
Итого			102

Примеры интерактивных форм и методов проведения занятий: ролевые и деловые игры, тренинг, игровое проектирование, компьютерная симуляция, лекция (проблемная, визуализация и др.), дискуссия (с «мозговым штурмом» и без него), программированное обучение и др.

7. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

Теоретический курс предназначен для студентов, освобожденных от практических занятий и студентов освобожденных от сдачи практических нормативов.

Контрольные вопросы для самопроверки

1. Цели и задачи физической культуры.
2. Социальные функции физической культуры.
3. Функции белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов.
4. Состав и функции крови.
5. Показатели работоспособности сердечнососудистой системы.
6. Показатели работоспособности дыхательной системы.
7. Образование двигательного навыка.
8. Факторы, влияющие на здоровье.
9. Изменение работоспособности в течение суток, недели, семестра, года.
10. Основные принципы физической культуры.
11. Методы физической культуры.
12. Сила. Методы и средства развития силы.
13. Выносливость. Методы и средства развития выносливости.
14. Быстрота. Методы и средства развития быстроты.
15. Ловкость. Методы и средства развития ловкости.
16. Гибкость. Методы и средства развития гибкости.
17. Общая физическая и специальная подготовка.
18. Зоны интенсивности нагрузки.
19. Формы самостоятельных занятий.
20. Методика проведения самостоятельных тренировочных занятий.
21. Самоконтроль.
22. Структура студенческих соревнований.

23. Олимпийские игры.
24. Мотивация выбора студентами отдельных видов спорта.
25. Врачебно-педагогический контроль.
26. Санитарно-гигиенический контроль.
27. Цели, задачи профессионально-прикладной физической подготовки.

Примеры контрольных работ

вариант 1

1. Составить комплекс упражнений на развитие плечевого пояса конечностей.
2. Рассказать все об Олимпийских играх.
3. Составить комплекс упражнений, развивающих силу.
4. Как ведется счет в баскетболе.

вариант 2.

1. Составить комплекс упражнений, развивающих быстроту.
2. За что назначается персональный и умышленный фол в баскетболе.
3. Правило «либеро» в волейболе.
4. Что относится к легкоатлетическим прыжкам.

вариант 3

1. Составить комплекс упражнений, развивающих гибкость.
2. Когда и за что в баскетболе дается штрафной бросок.
3. Замена игроков в волейболе.
4. Как выбираются лыжи для классических ходов.

вариант 4

1. Составить комплекс упражнений, развивающих выносливость.
2. Как выбираются лыжи для коньковых ходов.
3. Как ведется счет в настольном теннисе.
4. Когда дается свободный удар в футболе.

Примерные тестовые задания

ТЕСТЫ 1 КУРС Вариант №1.

Задание №1.

Педагогический процесс физического совершенствования человека называется...

- | | |
|---------------------------|-----------------------------|
| 1) Физическое воспитание. | 3) Физическое совершенство. |
| 2) Физическое развитие. | 4) Физическая подготовка. |

Задание №2.

К учебной форме занятий в вузе относятся...

- | | |
|-----------------------------|--|
| 1) Занятия в секциях. | 3) Обязательные занятия. |
| 2) Самостоятельные занятия. | 4) Физкультурные и спортивные мероприятия. |

Задание №3.

В какое учебное отделение зачисляются студенты основной медицинской группы с хорошей физической и спортивной подготовленностью?

- | | |
|----------------|----------------------|
| 1) Основное. | 3) Специальное. |
| 2) Спортивное. | 4) Подготовительное. |

Задание №4.

Какие питательные вещества являются катализаторами обмена веществ в организме?

- | | |
|-----------|--------------|
| 1) Белки. | 3) Углеводы. |
|-----------|--------------|

2) Жиры.

4) Витамины.

Задание №5.

Количество крови, выбрасываемое левым желудочком сердца при одном сокращении, называется...

1) Пульсом.

3) Минутным объемом крови.

2) Систолическим объемом крови.

4) Кровяным давлением.

Задание №6.

Наибольшее количество кислорода, которое может усвоить организм при тяжелой работе за 1 минуту, называется...

1) Легочная вентиляция.

3) Максимальное потребление кислорода.

2) Кислородный запрос. 4) Жизненная емкость легких.

Задание №7.

Средняя величина жизненной емкости легких у женщин...

1) 2000-2500мл.

3) 3000-3500мл.

2) 2500-3000мл.

4) 3800-4200мл.

Задание №8.

Какой должна быть температура воздуха при приеме теплых воздушных ванн?

1) $+14^{\circ}$ и ниже.

3) $+30^{\circ} - +20^{\circ}$

2) $+20^{\circ} - +14^{\circ}$

4) $+35^{\circ} - +30^{\circ}$

Задание №9.

Какой принцип физического воспитания включает в себя понимание задач ФК, значение изучаемого материала, а также предполагает активную работу на занятиях?

1) Доступности.

3) Последовательности.

2) Сознательности и активности.

4) Повторности.

Задание №10.

Какой метод ФК относится к группе методов строго регламентированного упражнения?

1) Равномерный.

3) Соревновательный.

2) Игровой.

4) Наглядности.

Задание №11.

Как называется этап в обучении движениям, если задачей этапа является освоение деталей при раздельном и целостном выполнении движения?

1) Ознакомление.

3) Формирование двигательного навыка.

2) Формирование двигательного умения. 4) Заключение.

Задание №12.

Как называется физическое качество, направленное на совершение действия в минимальный отрезок времени?

1) Быстрота.

3) Выносливость.

2) Сила.

4) Ловкость.

Задание №13.

Как называется метод развития силы, характеризующийся выполнением упражнения с отягощением 30-70% от рекордного, в 4-6 сериях, по 4-12 повторений в серии?

1) Повторных усилий.

3) Динамических усилий.

2) Максимальных усилий.

4) Статический.

Задание №14.

Метод максимальных усилий развития силы характеризуется...

- 1) Отягощением 90% от рекордного и выполнением упражнения в 4-6 сериях, по 1-3 повторения в серии.
- 2) Отягощением 30-70% от рекордного и выполнением упражнения в 4-6 сериях продолжительностью 4-6 секунд.
- 3) Отягощением до 30% от рекордного и выполнением упражнения в 3-6 сериях, по 15-25 повторений, с максимальной частотой.
- 4) Максимальным статическим напряжением мышц в 3-4 сериях по 4-12 раз в серии.

Задание №15.

Величина абсолютной силы, приходящейся на 1кг веса тела человека, называется...

- 1) Относительная сила.
- 2) Абсолютная сила.
- 3) Скоростная сила.
- 4) Силовая выносливость.

Задание №16.

Какое физическое упражнение является средством развития гибкости?

- 1) Бег на 60-100м.
- 2) Наклон вперед.
- 3) Кросс 3000м.
- 4) Прыжки в длину.

Задание №17.

Как называется часть урока, решающая задачи максимальной работоспособности, развития физических качеств, обучения и совершенствования техники движений?

- 1) Подготовительная.
- 2) Главная.
- 3) Основная.
- 4) Заключительная.

Задание №18.

К индивидуальной неурочной форме занятий относятся...

- 1) Самостоятельные занятия.
- 2) Игры.
- 3) Походы.
- 4) Различные групповые состязания.

Задание №19.

Частота сердечных сокращений второй тренировочной зоны ...

- 1) До 130 уд/мин.
- 2) От 130-150 уд/мин.
- 3) От 150-180 уд/мин.
- 4) Свыше 180 уд/мин.

Задание №20.

Максимальная интенсивность самостоятельных занятий определяется формулой ...

- 1) ЧСС – 75% от «180 уд/мин – возраст».
- 2) ЧСС – 75% от «220 уд/мин – возраст».
- 3) ЧСС-75% от «200 уд/мин- возраст».
- 4) ЧСС – 130-150 уд/мин

Ключ к тесту:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	3	2	4	2	3	3	3	2	1	2	1	1	1	1	2	3	1	3	2

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Основная литература

1.Матвеев, Лев Павлович. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Электронный ресурс]: учебник / Л. П. Матвеев. - Электрон.дан. - Москва: Спорт, 2019. - 344 с. - (Олимпийское образование). - Внешняя ссылка: <http://znanium.com/go.php?id=1065598>

2. Филиппова, Юлия Семеновна. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. - Электрон.дан. - Москва: ИНФРА-М, 2019. - 201 с. - (Высшее образование - Бакалавриат). - Внешняя ссылка: <http://znanium.com/go.php?id=993540>

3. Легкая атлетика : метод. рекомендации для студентов направлений: 15.03.02 - Технолог. машины и оборудование, 19.02.07 - Технология молока и мол. продуктов, 19.03.03 - Продукты питания животного происхождения, 27.03.01 - Стандартизация и метрология, 35.01.03 - Лесное дело, 35.03.02 - Технология лесозаготов. и деревоперераб. пр-в, 35.03.04 - Агрономия, 35.03.05 - Садоводство, 35.03.06 - Агроинженерия, 35.03.07 - Технология пр-ва и перераб. с.-х. продукции, 35.03.08 - Водные биоресурсы и аквакультура, 36.03.01 - Вет.-сан. экспертиза, 36.03.02 - Зоотехния, 38.03.01 - Экономика, 38.03.02 - Менеджмент, специальности 36.05.01 - Ветеринария / М-во сельского хоз-ва Рос. Федерации, Вологодская ГМХА, Фак. агрономии и лесн. хоз-ва, Каф. физич. культуры ; сост. Н. В. Михайлова [и др.]. - Вологда ; Молочное : ВГМХА, 2019. - 38, [1] с. - Библиогр.: с. 38

4. Обучение игре в футбол на занятиях по физической культуре : метод. рекомендации для студентов очного отделения направлений: 15.03.02 - Технолог. машины и оборудование, 19.03.03 - Продукты питания животного происхождения, 35.03.01 - Лесное дело, 35.03.02 - Технология лесозаготов. и деревоперерабат. производств, 35.03.04 - Агрономия, 35.03.06 - Агроинженерия, 35.03.07 - Технология производства и переработки с.-х. продукции, 36.03.02 - Зоотехния, 36.05.01 - Ветеринария, 38.03.01 - Экономика, 38.03.02 - Менеджмент, 38.03.01 - Финансы и кредит АПК / М-во сельского хоз-ва Рос. Федерации, Вологодская ГМХА, Фак. агрономии и лесн. хоз-ва, Каф. физич. культуры ; сост.: Е. Н. Волков, Е. Г. Козлова. - Вологда; Молочное : ВГМХА, 2019. - 38 с. - Библиогр.: с. 37

5. Казантинова, Галина Михайловна. Оздоровительные комплексы физических упражнений при заболеваниях внутренних органов и обмена веществ [Электронный ресурс]: учебное пособие / Г. М. Казантинова, Т. А. Чарова. - Электрон.дан. - Волгоград : ФГБОУ ВПО Волгоградский государственный аграрный университет, 2018. - 212 с. - Внешняя ссылка: <http://znanium.com/go.php?id=1041860>

6. Физическая культура [Электронный ресурс] : метод. рекомендации по настольному теннису для бакалавров направлений подготовки: 15.03.02 – Технологические машины и оборудование, 19.02.07 – Технология молока и молочных продуктов, 19.03.03- Продукты питания животного происхождения, 27.03.01 – Стандартизация и метрология, 35.02.14 – Охотоведение и звероводство, 35.03.01 - Лесное дело, 35.03.02 - Технология лесозагот. и деревоперераб. пр-в, 35.03.04 - Агрономия, 35.03.05 - Садоводство, 35.03.06 – Агроинженерия, 35.03.07 – Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции, 36.03.02 – Зоотехния, 38.03.01 – Экономика, 38.03.02 - Менеджмент / М-во сельского хоз-ва Рос. Федерации, Вологодская ГМХА, Фак. агрономии и лесн. хоз-ва, Каф. физич. культуры ; [сост. В. Е. Хомякова]. - Электрон. дан. - Вологда ; Молочное : ВГМХА, 2018. - 36 с. - Систем. требования: Adobe Reader. - Библиогр.: с. 32

Внешняя ссылка: <https://molochnoe.ru/ebs/notes/1748/download>

7. Лыжная подготовка студентов в вузе : метод. рекомендации для студентов направл.: 15.03.02 - Технолог. машины и оборудование, 19.02.07 - Технология молока и мол. продуктов, 19.03.03 - Продукты питания животн. происхожд., 27.03.01 - Стандартизация и метрология, 35.01.03 - Лесное дело, ... 36.03.02 Зоотехния, 36.05.01 - Ветеринария, 38.03.01 Экономика, 38.03.02 Менеджмент / М-во сельского хоз-ва Рос. Федерации, Вологодская ГМХА, Факультет агрономии и лесного хозяйства, кафедра физической культуры ; [сост. В. Н. Хомякова]. - Вологда ; Молочное : ВГМХА, 2018. - 38, [1] с. - Библиогр.: с. 37-38

8.2. Дополнительная литература

1. Физическая культура [Электронный ресурс] : примерная тематика рефератов и метод рекоменд. по напис. и оформл. для студ. спец. отдел. и временно освобожд. от практ. занятий / Мин-во сел. хоз-ва РФ, Вологод. ГМХА. - Электрон. дан. (209 Кб). - Вологда; Молочное : ВГМХА, 2015. - 20 с. - Систем. требования: Adobe Reader

Внешняя ссылка: <https://molochnoe.ru/ebs/notes/520/download>

2. Иванков, Чингис Тагирович. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях [Электронный ресурс]: учебное пособие / Ч. Т. Иванков, С. А. Литвинов. - Электрон.дан. - Москва: ВЛАДОС, 2015. - 304 с. - (Учебник для вузов (бакалавриат)). -

Внешняя ссылка: <http://znanium.com/go.php?id=1046989>

3 . Морозов, Олег Васильевич. Физическая культура и здоровый образ жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие / О. В. Морозов, В. О. Морозов. - 3-е изд., стер. - Электрон.дан. - Москва: Флинта, 2015. - 214 с. -

Внешняя ссылка: <http://znanium.com/go.php?id=1036690>

4. Захарова, Анна Николаевна. Лечебная физическая культура в образовательном процессе студентов [Электронный ресурс]: монография / А. Н. Захарова, Е. Дьякова. - Электрон.дан. - Германия: LAP LAMBERT Academic Publishing, 2013. - 107 с. -

Внешняя ссылка: <http://znanium.com/go.php?id=1065407>

5. Лечебная физическая культура: учебник для вузов по спец. "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья" (адаптивная физическая культура) / [С. Н. Попов и др.] ; под ред. С. Н. Попова. - 7-е изд., стер. - М.: Академия, 2009. - 412, [2] с. - (Высшее профессиональное образование). - Библиогр.: с. 406-409

9 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Кафедра имеет стадион (70м x 200м), спортивный зал (13м x 24м), спортивный зал (8м x 13м), четыре тренажёрных зала (7м x 8м), (7м x 8м), (6м x 8м), (11м x 12м), лыжную базу на 200 пар лыж, зал ритмики (7м x 8м), зал для настольного тенниса (11м x 25,7м).

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ

Для обеспечения образования инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья реализация дисциплины может осуществляться в адаптированном виде, исходя из индивидуальных психофизических особенностей и по личному заявлению обучающегося, в части создания специальных условий.

В специальные условия могут входить: предоставление отдельной аудитории, необходимых технических средств, присутствие ассистента, оказывающего необходимую техническую помощь, выбор формы предоставления инструкции по порядку проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, использование специальных технических средств, предоставление перерыва для приема пищи, лекарств и др.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья предусмотрена организация консультаций с использованием электронной почты.

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

10 Методические указания по освоению дисциплины

1. Физическая культура. 2 курс [Электронный ресурс] : учебное пособие / Вологодская ГМХА ; [сост.: Е. Г. Козлова, В. А. Маклаков ; ред. В. А. Сыроваров]. - Электрон. дан. - Вологда ; Молочное : ВГМХА, 2016. - 60 с. - Систем. требования: Adobe Reader

Внешняя ссылка: <https://molochnoe.ru/ebs/notes/1116/download>

2. Физическая культура. 1 курс [Электронный ресурс] : учебное пособие / Вологодская ГМХА ; [сост.: В. Е. Литовченко, В. А. Маклаков , В. А. Сыроваров] . - Электрон. дан. - Вологда ; Молочное : ВГМХА, 2016. - 90 с. - Систем. требования: Adobe Reader

Внешняя ссылка: <https://molochnoe.ru/ebs/notes/1117/download>

11 Перечень информационных технологий, используемых в обучении, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

В качестве программного обеспечения используются программы: операционные системы Microsoft Windows 10, Microsoft Windows Professional 8 Pro, Microsoft Windows Professional/ Starter, Microsoft Windows XP, офисные пакеты Microsoft Office Professional Plus 2003/2007/2010, Microsoft Office Standart 2013, Антивирус Kaspersky Endpoint Security для бизнеса.

Электронная информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО Вологодская ГМХА.

Информационные справочные системы

- Единое окно доступа к образовательным ресурсам – режим доступа: <http://window.edu.ru/>
- ИПС «КонсультантПлюс» – режим доступа: <http://www.consultant.ru/>
- Интерфакс - Центр раскрытия корпоративной информации (сервер раскрытия информации) – режим доступа: <https://www.e-disclosure.ru/>
- Информационно-правовой портал ГАРАНТ.RU – режим доступа: <http://www.garant.ru/>
- Автоматизированная справочная система «Сельхозтехника» (web-версия) - режим доступ: <http://gtexam.ru/>

Профессиональные базы данных

- Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU – режим доступа: <http://elibrary.ru>
- Наукометрическая база данных Scopus: база данных рефератов и цитирования – режим доступа: <https://www.scopus.com/customer/profile/display.uri>
- Официальный сайт Федеральной службы государственной статистики – режим доступа: <https://rosstat.gov.ru/> (Открытый доступ)
- Российская Академия Наук, открытый доступ к научным журналам – режим доступа: <http://www.gas.ru> (Открытый доступ)
- Официальный сайт Министерства сельского хозяйства Российской Федерации – режим доступа: <http://mcs.ru/> (Открытый доступ)

Электронные библиотечные системы:

- Электронный библиотечный каталог Web ИРБИС – режим доступа:

<https://molochное.ru/cgi->

[bin/irbis64r_14/cgiirbis_64.exe?C21COM=F&I21DBNAM=STATIC&I21DBN=STATIC](https://molochное.ru/cgi-bin/irbis64r_14/cgiirbis_64.exe?C21COM=F&I21DBNAM=STATIC&I21DBN=STATIC)

○ ЭБС ЛАНЬ – режим доступа: <https://e.lanbook.com/>

○ ЭБС Znanium.com – режим доступа: <https://new.znanium.com/>

○ ЭБС ЮРАЙТ – режим доступа: <https://urait.ru/>

○ ЭБС POLPRED.COM: <http://www.polpred.com/>

○ Электронная библиотека издательского центра «Академия»:

<https://www.academia-moscow.ru/elibrary/> (коллекция СПО)

○ ЭБС ФГБОУ ВО Вологодская ГМХА – режим доступа: <https://molochное.ru/ebs/>

12. Перечень компетенций, этапы, показатели и критерии оценивания

Цель дисциплины	Цель изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.				
Задачи дисциплины	<ol style="list-style-type: none"> 1. понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; 2. знание научно - биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; 3. формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом; 4. овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте; 5. приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту; 6. создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурноспортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений. 				
В процессе освоения данной дисциплины студент формирует и демонстрирует следующие					
Общекультурные компетенции					
Компетенции		Этапы формирования компетенции	Технологии формирования	Форма оценочного средства	Показатели и критерии оценивания
Индекс	Формулировка				
ОК-8	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и	<p>Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p>Уметь: использовать творчески</p>	Лекции Практические занятия	Тестирование Зачетные нормативы	<p>Пороговый (удовлетворительный)</p> <p>I курс - 10 б</p> <p>II курс - 12 б</p> <p>III курс - 15 б</p>

	<p>профессиональной деятельности</p>	<p>средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни .</p> <p>Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социальнокультурной и профессиональной деятельности.</p>			<p>Продвинутый (хорошо) I курс - 15 б II курс - 18 б III курс - 20 б</p> <p>Высокий (отлично) I курс - 18 б II курс - 20 б III курс - 22 б</p>
--	--------------------------------------	---	--	--	--