

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  
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Направление 27.03.01** Стандартизация и метрология

**Профиль подготовки** Стандартизация и сертификация в пищевой отрасли

**Квалификации (степень) выпускника** бакалавр

Вологда – Молочное,  
2024

## ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЙ

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 27.03.01 «Стандартизация и метрология», профиль «Стандартизация и сертификация в пищевой отрасли»

Разработчик д. с.-х. н., профессор Дружинин Ф.Н.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Физической культуры от «25» января 2024 года, протокол № 6.

И.О. заведующего кафедрой физической культуры д. с.-х. н., профессор Дружинин Ф.Н.

Рабочая программа согласована на заседании методической комиссии факультета агрономии и лесного хозяйства от «15» февраля 2024 года, протокол № 6.

Председатель методической комиссии факультета агрономии и лесного хозяйства Демидова А.И.

## 1. Цели и задачи дисциплины

**Цель изучения дисциплины** «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка» – 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:**

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- 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;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка» относится к обязательной части цикла Физическая культура государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 27.03.01 Стандартизация и метрология. Индекс дисциплины по учебному плану: Б1.В.ДВ.01.01

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

Область профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности, в которых выпускники, освоившие программу бакалавриата (далее - выпускники), могут осуществлять профессиональную деятельность:

40 Сквозные виды профессиональной деятельности в промышленности (в сферах: получения и применения измерительной информации, технического регулирования и стандартизации; энергетической промышленности; аэрокосмической промышленности; нанотехнологической промышленности; биотехнологической промышленности; неразрушающего контроля).

Выпускники могут осуществлять профессиональную деятельность в других областях профессиональной деятельности и (или) сферах профессиональной деятельности при условии соответствия уровня их образования и полученных компетенций требованиям к квалификации работника.

В рамках освоения программы бакалавриата выпускники могут готовиться к решению задач профессиональной деятельности следующих типов: научно-исследовательский; организационно-управленческий; производственно-технологический.

Объекты профессиональной деятельности: продукция (услуги) и технологические процессы; оборудование предприятий и организаций, метрологических и испытательных лабораторий; методы и средства измерений, испытаний и контроля; техническое регулирование, системы стандартизации, сертификации и управления качеством, метрологическое обеспечение научной, производственной, социальной и экологической деятельности; нормативная документация.

### 3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка» направлен на формирование следующей компетенции:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
УК-7 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.
	ИД-2 Умеет применять средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
	ИД-3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

### 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 328 часов.

#### 4.1 Структура учебной дисциплины

Вид учебной работы	Всего, часов	Семестр				
		2	3	4	5	6
<b>Аудиторные занятия (всего)</b> в том числе:	328	66	67	65	65	65
Лекции (Л)	-	-	-	-	-	-
Практические занятия (ПЗ)	328	66	67	65	65	65
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	-	-	-	-	-	-
Вид промежуточной аттестации	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Общая трудоёмкость, часы	328	66	67	65	65	65

#### 4.2 Содержание разделов учебной дисциплины

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 (секционных занятий) с учетом графика учебных занятий на каждом факультете.

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание разделов
1.	Легкая атлетика	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 20-60 м): 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.	Атлетическая гимнастика	Занятия атлетической гимнастикой способствуют развитию силы, выносливости, ловкости, формируют гармоничное телосложение. У студентов со слабо развитой мускулатурой постоянное напряжение мышечных волокон способствует гипертрофии, т.е. увеличению объема. 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. Ознакомление с техникой выполнения упражнений на тренажерах. Режим дыхания. Методические приемы.

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание разделов
		<p>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 тренажере в положении стоя. Переход из положения лежа в положение сидя с поворотом корпуса. Упражнения выполняются в 1-2 подходах по 10-15 раз 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 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.</p>
4.	Ритмическая гимнастика	<p>В комплексы включаются упражнения для всех основных групп мышц и для всех частей тела: маховые и круговые движения руками, ногами; наклоны и повороты туловища и головы; приседания и выпады; простые комбинации этих движений, а также упражнения в упорах, приседаниях, в положении лежа. Все эти упражнения сочетаются с прыжками на двух и на одной ноге, с бегом на месте и небольшим продвижением во всех направлениях, танцевальными элементами. Благодаря быстрому темпу и продолжительности занятий от 10-15 до 45-60 мин. Ритмическая гимнастика, кроме воздействия на опорно-двигательный аппарат, оказывает большое влияние на сердечнососудистую и дыхательную системы, развивает гибкость, силу и координацию движений, улучшает фигуру и осанку.</p>

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

**Содержание практического раздела программы для студентов специальных медицинских групп, в том числе освобожденных от практических занятий**

*Основы методики адаптивного физического воспитания (АФВ) глухих и слабослышающих студентов*

Коррекционные задачи адаптивного физического воспитания:

- коррекция и развитие способности к усвоению ритма движений;
- коррекция и развитие способности к быстрому реагированию;
- коррекция и развитие координации движений;

- коррекция и развитие мелкой моторики пальцев;
- формирование устойчивости, помогающей преодолеть шаркающую походку; -развитие и правильное использование остатков слуха;
- развитие чувства ритма, умения различать тактильно-вибрационные и доступные звуковые сигналы.

Коррекционные задачи функции равновесия:

- ходьба по дорожке (с различными предметами, переступая предметы);
- ходьба по кругу (в обоих направлениях);
- ходьба с перешагиванием реек гимнастической лестницы;
- ходьба по дощечкам («кочкам»);
- ходьба на лыжах и коньках по ковру;
- езда на велосипеде и самокате;
- ходьба, бег, прыжки, ползание по наклонной опоре; - балансировка на набивном мяче;
- элементы игры в баскетбол, футбол, настольный теннис, бадминтон.

Коррекционные задачи вестибулярной функции:

- движения глаз;
- наклоны и повороты головы в разных плоскостях;
- повороты головы при наклоненном туловище;
- повороты на 90, 180, 360 градусов;
- кувирки вперед, назад;
- вращение вокруг шеста, держась за него руками;
- кружение в парах с резкой остановкой;
- подскоки на батуте;
- изменение темпа движения в ходьбе, беге, прыжках;
- резкая остановка при выполнении движений;
- прыжки со скакалкой с изменением темпа;
- упражнения с закрытыми глазами (кувырки, кружение, наклоны и повороты головы).

*Методические рекомендации:*

- подбирать упражнения, адекватные состоянию психофизических и двигательных способностей студента;
- специальные коррекционные упражнения чередовать с общеразвивающими;
- упражнения с изменениями положения головы в пространстве выполнять с постепенно возрастающей амплитудой;
- упражнения с закрытыми глазами выполнять только после их освоения с открытыми глазами;
- в процессе всего занятия активизировать мышление, познавательную деятельность, эмоции, мимику, понимание речи;
- образцовый показ упражнений преподавателем;
- применять на занятиях звуковые сигналы (пианино, барабан, бубен);
- использование специального словаря (определенный набор слов для каждого занятия).

*Основы методики адаптивного физического воспитания (АФВ) слепых и слабовидящих студентов*

Задачи АФВ:

- воспитание гармонически развитого студента;
- укрепление здоровья;
- воспитание волевых качеств;
- обучение жизненно важным двигательным умением, навыкам;
- развитие физических качеств: быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости.

Специальные коррекционные задачи:

- охрана и развитие остаточного зрения;
- развитие навыков пространственной ориентировки;
- развитие и использование сохранных анализаторов;

- развитие зрительного восприятия: цвета, формы, движения (удаление, приближение), сравнение, обобщение;
- укрепление мышечной системы глаза;
- коррекция недостатков физического развития, обусловленных депривацией зрения;
- коррекция скованности и ограниченности движений;
- улучшение и укрепление ОДА;
- развитие коммуникативной и познавательной деятельности.

#### Средства АФБ:

- передвижения (ходьба, бег, подскоки);
- ОРУ без предметов и с предметами (озвученные мячи, мячи, разные по качеству, цвету, весу, твердости, размеру, мешочки с песком, гантели – 5 кг, гимнастические палки);
- упражнения на снарядах (скамейка, бревно, гимнастическая стенка, кольца, перекладина);
- упражнения на формирование навыка правильной осанки;
- упражнения для укрепления сводов стопы;
- упражнения для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата;
- упражнения на развитие дыхательной и сердечнососудистой системы;
- упражнения для развития равновесия, координационных способностей;
- упражнения на развитие точности движений и дифференцировки усилий;
- упражнения на расслабление;
- упражнения для развития мелкой моторики рук;
- специальные упражнения для развития зрительного тренинга;
- плавание;
- лыжная подготовка.

#### В процессе АФВ детей с нарушением зрения учитывают:

- возраст и пол;
- результаты медицинского обследования и рекомендации врачей: офтальмолога, ортопеда, хирурга, педиатра, невролога;
- степень и характер зрительного нарушения, поля зрения, остроты зрения;
- состояние здоровья студента (перенесенные инфекционные и другие заболевания);
- исходный уровень физического развития;
- состояние ОДА и его нарушения;
- наличие сопутствующих заболеваний;
- способность студента к пространственному ориентированию;
- наличие предыдущего сенсорного и двигательного опыта;
- состояние и возможности сохранных анализаторов;
- способность восприятия учебного материала;
- состояние нервной системы.

АФВ строится с учетом индивидуального и дифференцированного подхода к регулированию физической нагрузки, физической подготовленности и сенсорных возможностей студентов. Особенности применения метода практического упражнения:

- выполнение упражнений в облегченных условиях (бег под уклон);
- использование ориентиров при передвижении (звуковые, осязательные, обонятельные);
- использование имитационных упражнений (велосипед);
- подражательные упражнения;
- использование страховки, помощи и сопровождения;
- использование изученного движения в сочетании с другими действиями;
- использование мелкого спортивного инвентаря для манипуляции пальцами и развития мелкой моторики рук;
- изменение внешних условий выполнения упражнений: на повышенной опоре, бег в зале и по траве, передвижение на лыжах по рыхлому снегу и по накатанной лыжне;
- использование упражнений, которые требуют согласованных и синхронных действий партнеров (бег парами с передачей мяча друг другу);



- изменение эмоционального состояния (бег в эстафетах, в подвижных играх, музыкальное сопровождение).

Особенности применения метода наглядности:

- рассматривание предмета по частям;
- определение формы предмета, поверхности, качества, цвета;
- целостное восприятие предмета;
- насыщенность и контрастность цветов (красный, желтый, зеленый, оранжевый цвета).

Особенности стимулирования двигательной активности:

- поощрение студента;
- создание условий успеха;
- участие педагога в игре.

Особенности регулирования нагрузки:

- варьировать объем нагрузки в зависимости от состояния здоровья занимающихся, уровня их физической подготовленности;
- варьировать физическую нагрузку, чередуя ее с паузами для отдыха, заполняемыми упражнениями для зрительного тренинга, на релаксацию, на регуляцию дыхания, пальчиковой гимнастикой;
- воздерживаться от длительной статической нагрузки с поднятием тяжести, упражнений высокой интенсивности, которые могут повышать внутриглазное давление;
- учитывать сенситивные периоды развития физических качеств;
- наблюдать за самочувствием занимающихся.

Противопоказания к физическим упражнениям:

- свежая травма оболочек глазных яблок, дегенерация или отслойка сетчатки, дистрофия роговицы, опухоли мозга или глаза, глаукома, катаракта, миопия высокой степени, подвывих хрусталика.

При наличии этих заболеваний противопоказаны следующие виды спорта: прыжки в воду, тяжелая атлетика, бокс, борьба, хоккей, футбол, баскетбол, велоспорт, горнолыжный спорт, мотоспорт, мотоспорт и следующие упражнения:

- резкие наклоны;
- прыжки;
- упражнения с отягощением;
- акробатические упражнения (кувырки, стойки на голове, плечах, руках, висы вниз головой);
- соскоки со снарядов;
- упражнения с сотрясениями тела и наклонным положением головы, резким перемещением положения тела и возможным положением головы, резким перемещением положения тела и возможными травмами головы;
- упражнения высокой интенсивности;
- длительные мышечные напряжения и статические упражнения;
- нагрузки с большой интенсивностью в беге, передвижение на коньках.

Слабая степень миопии (до 3д) не является препятствием для занятий спортом. Показаны без ограничений: плавание, легкая атлетика (отдельные виды), настольный теннис, художественная гимнастика, туризм, шашки, шахматы, бадминтон, лыжи. Циклические упражнения, упражнения умеренной интенсивности оказывают благоприятное воздействие на зрение. Выбор вида спорта согласовывается с врачом офтальмологом.

*Основы методики адаптивного физического воспитания (АФВ) студентов с нарушением опорно-двигательного аппарата*

Задачи АФВ:

- нормализация тонуса и моторики;
- развитие манипулятивной функции и двигательных навыков;
- развитие игровой деятельности и психических процессов;

- расширение знаний об окружающей среде;
- развитие двигательных навыков.

В раздел ОРУ введены коррекционные упражнения для:

- расслабления мышц;
- формирования правильной осанки;
- формирование равновесия;
- развития пространственной ориентации и точности движений.

В каждое занятие включается ОРУ, корригирующие, прикладные упражнения, игры по упрощенным правилам. Требования к занятиям физкультуры:

- постепенно увеличивать нагрузку и усложнять упражнения;
- чередовать различные виды упражнений, применять принцип рассеянной нагрузки;
- упражнения должны соответствовать возможностям студентов;
- индивидуальный подход;
- рационально дозировать нагрузку, не допускать переутомления;
- обеспечить профилактику травматизма и страховку.

*Формирование физической культуры студентов, освобожденных от практических занятий физической культурой по состоянию здоровья на длительный срок или на весь период обучения*, складывается из расширенного курса теоретической подготовки и самостоятельных занятий, контролируемых врачом. Итогом теоретической подготовки является написание реферативной работы, защита которой происходит в период зачетной сессии.

В реферативной работе студент должен показать умение выявлять и формулировать актуальные для теории и практики физической культуры и спорта цели и задачи, анализировать учебную, научную и методическую литературу, материалы, отражающие практику физкультурно-спортивной деятельности, интерпретировать и оформлять результаты изучаемого материала, делать выводы и давать практические рекомендации по изучаемой теме.

Работа должна включать обоснование выбора темы и её актуальность, постановку задач, и обзор информационных источников, описание методов и результатов исследования, обсуждение полученных данных и библиографический указатель, приложения.

Объем работы не должен превышать 20 страниц стандартизированного текста компьютерной верстки. Реферативная работа студента может также представлять собой теоретическое исследование и выполняться в форме обобщенного научного обзора с анализом новейших научных работ, связанных единой тематикой. Итогом такой работы должны быть обобщающие выводы, имеющие научное или практическое значение.

#### *Тематика реферативных работ по дисциплине*

Обязательная тема «Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболевании».

Содержание реферата:

- Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие;
- ЛФК: роль в системе медицинской реабилитации, цели и задачи, механизмы воздействия;
- Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе);
- Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

#### *Темы реферата по выбору:*

1. ЛФК при нарушениях осанки.
2. ЛФК в разные trimestры беременности.
3. Роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья.
4. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутогенная тренировка, психофизическая тренировка, медитация).

5. Основы методики самомассажа.
6. Нетрадиционные оздоровительные методики.
7. Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики.
8. Обмен углеводов и минеральных веществ при физической нагрузке.
9. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

#### 4.3. Разделы учебной дисциплины и вид занятий

№ п.п.	Наименование разделов учебной дисциплины	Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	Самостоятельная работа	Всего
1	Лыжный спорт	-	82	-	-	82
2	Атлетическая гимнастика	-	82	-	-	82
3	Легкая атлетика	-	82	-	-	82
4	Ритмическая гимнастика	-	82	-	-	82
Всего		-	328	-	-	328

#### 5. Матрица формирования компетенций по дисциплине

№ п.п.	Разделы, темы дисциплины	Универсальные компетенции	Общее количество компетенций
		УК-7	
1	Практический раздел	+	1

#### 6. Образовательные технологии

Объем аудиторных занятий – 328 часов. 31 % – занятия в интерактивных формах от объема аудиторных занятий.

Семестр	Вид занятия (Л, ПР, ЛР)	Используемые интерактивные образовательные технологии	Количество часов
2, 4, 6	ПР	Обучающие игры (ролевые, образовательные)	20
2, 4, 6	ПР	Работа с наглядными пособиями	10
2, 4, 6	ПР	Работа в малых группах	20
2, 4, 6	ПР	Работа с аудио и видео материалами	10
2, 4, 6	ПР	Внеаудиторные формы обучения (соревнования)	28
2, 4, 6	ПР	Использование общественных ресурсов (приглашение специалистов, тренинги)	10
Итого			98

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

##### 7.1 Виды самостоятельной работы, порядок их выполнения

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

##### *Контрольные вопросы*

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

## **7.2. Вопросы для текущего контроля успеваемости**

### **ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ**

1. Спортивная ходьба отличается от обычной:
  - А. техникой и скоростью движения;
  - Б. присутствием безопорной фазы;
  - В. присутствием фазы полёта;
  - Г. отталкивание за счёт сгибание ноги в тазобедренном суставе.
2. Легкая атлетика -это вид спорта, объединяющий упражнения:
  - А. в беге, ходьбе и метании;
  - Б. в борьбе;
  - В. в плавании и нырянии;
  - Г. в ходьбе на лыжах.
3. Эстафетный бег – это:
  - А. индивидуальный бег;
  - Б. командный бег;
  - В. групповой бег;
  - Г. смешанный бег.
4. Длина марафонской дистанции:
  - А. 42 км 195 м;
  - Б. 40 км 425 м;
  - В. 50 км;
  - Г. 10 км.
5. Спринтерский бег – это:
  - А. бег на 100 м;
  - Б. бег на 2000 м;
  - В. бег на 800 м;
  - Г. бег на 42 км 195 м.
6. Какие команды подает судья на старте в беге на 400 м:
  - А. на старт, марш!
  - Б. пошел!
  - В. на старт, внимание, марш!
  - Г. бегом!

7. Соревновательные упражнения в пауэрлифтинге:
  - А. прыжок в высоту;
  - Б. прыжок в длину с разбега;
  - В. становая тяга;
  - Г. приседание со штангой, жим штанги лежа, становая тяга.
8. Положение ног при выполнении упражнения присед со штангой на плечах:
  - А. правая нога вперед, левая назад;
  - Б. ноги на ширине плеч, ступни направлены вперед;
  - В. ноги уже плеч, ступни направлены вперед;
  - Г. ноги вместе.
9. Допустимая ширина хвата при выполнении упражнения жим штанги лежа:
  - А. не более 81 см;
  - Б. 85 – 90 см;
  - В. 90 – 95 см;
  - Г. 95 – 100 см.
10. Постановка ног при выполнении упражнения становой тяги «сумо»:
  - А. ноги на ширине плеч;
  - Б. ноги вместе;
  - В. широкая постановка ног;
  - Г. правая нога вперед, левая нога назад.
11. Что не относится к средствам развития силы:
  - А. упражнения с внешним сопротивлением;
  - Б. упражнения с преодолением веса собственного тела;
  - В. изометрические упражнения;
  - Г. упражнения со скакалкой.
12. Миометрический метод развития силы это:
  - А. метод развития силы с использованием статических упражнений;
  - Б. метод развития силы с преодолевающим режимом;
  - В. метод развития силы электростимуляции мышц;
  - Г. метод развития силы малой интенсивности.
13. Какие виды спорта относятся к лыжному спорту:
  - А. биатлон;
  - Б. шейпинг;
  - В. пауэрлифтинг;
  - Г. кёрлинг.
14. Какой лыжный ход не относится к классическим попеременным:
  - Б. попеременный двухшажный;
  - А. попеременный одношажный;
  - В. попеременный трехшажный;
  - Г. одновременный одношажный.
15. Какие лыжные хода относятся к коньковым одновременным:
  - А. одновременный бесшажный;
  - Б. одновременный трехшажный;
  - В. одновременный двухшажный;
  - Г. попеременный двухшажный.
16. Как смазываются пластиковые лыжи для классических ходов:
  - А. мазь наносят на всю скользящую поверхность лыжи;
  - Б. парафин наносят на всю скользящую поверхность лыжи;
  - В. на носок и пятку наносят парафин, колодку смазывают мазью;
  - Г. носок и пятку смазывают мазью, а на колодку наносят парафин.
17. Какой длины должны быть лыжные палки для коньковых ходов:
  - А. такой же длины, что и для классических ходов;

- Б. на 5-15 см выше, чем для классических ходов;
  - В. на 20-30 см выше, чем для классических ходов;
  - Г. на 40-50 см выше, чем для классических ходов.
18. Разновидности бега с препятствиями:
- А. бег с барьерами;
  - Б. бег с препятствиями;
  - В. бег с шестом;
  - Г. бег с эстафетной палочкой.
19. Какого цвета флаг поднимает судья, если попытка не засчитана:
- А. красный;
  - Б. белый;
  - В. зеленый;
  - Г. фиолетовый
20. Сколько фальстартов разрешается в беге без дисквалификации спортсменов:
- А. один;
  - Б. два;
  - В. три;
  - Г. ни одного.
21. Пауэрлифтинг – это:
- А. силовой вид спорта, суть которого в поднятии максимального тяжелого веса;
  - Б. циклический вид спорта, в основе которого легкий подъем гири;
  - В. вид спорта, целью которого является максимальное развитие всех мышечных групп;
  - Г. вид спорта, в основе которого легкое выполнение упражнений по поднятию штанги над головой.
22. Что не относится к атлетической гимнастике:
- А. бодибилдинг;
  - Б. армреслинг;
  - В. силовое троеборье (пауэрлифтинг);
  - Г. фитнес.
23. Какие физические качества не развивает атлетическая гимнастика:
- А. ловкость;
  - Б. сила;
  - В. выносливость;
  - Г. быстрота.
24. Что означает в переводе с английского пауэрлифтинг:
- А. беги и лови;
  - Б. подъем силой;
  - В. удар ногой;
  - Г. бросок в «корзину».
25. В каком году впервые лыжные гонки были включены в программу зимних Олимпийских игр:
- А. 1956 г. – Италия;
  - В. 1924 г. – Франция;
  - В. 1952 г. – Норвегия;
  - Г. 1960. – США.
26. Самым распространенным лыжным ходом является:
- А. попеременный двухшажный;
  - Б. попеременный четырехшажный;
  - В. одновременный бесшажный;
  - Г. одновременный двухшажный.
27. Высота палок при классическом лыжном ходе должна быть:

- А. до подбородка;  
 Б. до уровня глаз;  
 В. до верхнего края плеча;  
 Г. ниже на 10 см верхнего края плеча.
28. Первыми лыжами были:  
 А. охотничьи;  
 Б. шагающие;  
 В. ступающие;  
 Г. скользящие.
29. Какая стойка лыжника при спуске является более скоростной:  
 А. высокая стойка;  
 Б. средняя стойка;  
 В. низкая стойка;  
 Г. основная стойка.
30. Лыжные гонки преимущественно развивают физическое качество:  
 А. быстроту;  
 Б. силу;  
 В. выносливость;  
 Г. гибкость.

#### КЛЮЧ К ТЕСТУ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
А	А	Б	А	А	В	Г	Б	А	В	Г	Б	А	Б	В
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
В	Б	Б	А	Г	А	Г	А	Б	В	А	В	В	В	В

### 7.3 Вопросы для промежуточной аттестации (зачёт)

#### Зачетные требования для основного учебного отделения

№ п/п	Задание	Минимальный показатель по семестрам обучения		
		2	4	6
<b>Обязательные виды</b>				
<i>женщины</i>				
1.	Бег 2000 м. (мин., сек.) вес до 70 кг вес > 70 кг	12.15 13.15	-	-
2.	Бег 100 м (сек)	18,7	-	-
<b>Виды по выбору</b>				
3.	Подтягивание в висе лежа на перекладине h=90 см ноги в упоре (раз)	- 4	- 4	-
4.	И.П. – лежа, руки внизу вдоль по туловищу, подъём ног до угла 90 градусов (раз)	-	-	-
	И.П. – лежа, руки за голову, удержание прямых ног под углом 30-40 градусов (сек)	20 20	20 20	- -
5.	Прыжки в высоту с разбега (см)\	100	100	100
	Или прыжки в длину с разбега (см)	280	280	280
6.	Лыжи 3 км (мин., сек)	24,00	24,00	24,00
<i>Мужчины</i>				
<b>Обязательные виды</b>				
1.	Бег 100 м (сек)	14,6	-	-
2.	Подтягивание (раз)			
	вес до 85 кг вес > 85 кг	5 2		-

№ п/п	Задание	Минимальный показатель по семестрам обучения		
		2	4	6
3.	Бег 3000 м (мин, сек) вес до 85 кг вес > 85 кг	14.30 15.30	-	-
<b>Виды по выбору</b>				
4.	Прыжки в высоту с разбега (см) Или прыжки в длину с разбега	125 390	125 390	125 390
5.	Толкание ядра (м, см)	6,00	6,00	6,00
6.	Льжи 5 км (мин., сек)	30,00	30,00	30,00

### Критерии оценки:

- «зачтено» выставляется студенту, выполнившему тесты не менее 50% от числа заданий;
- «незачтено» выставляется студенту, если тесты выполнены менее 50% от числа заданий.

### *Зачетные требования для специального учебного отделения*

№ п/п	Задание	Минимальный показатель по семестрам обучения		
		2	4	6
<b>Обязательные виды</b>				
<i>женщины</i>				
1.	Тест Купера (м)	1550	-	-
3.	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки (раз)	10	-	-
4.	Бег 100 м (сек)	20,0	-	-
<b>Виды по выбору</b>				
10.	Реферат	+	-	-
11.	Прыжки в высоту с разбега (см)	95	95	95
	Или прыжки в длину с разбега	260	260	260
12.	Льжи 5 км	б/у	б/у	б/у
<i>Мужчины</i>				
<b>Обязательные виды</b>				
1.	Тест Купера (м)	до 1950	-	-
2.	Бег 100 м (сек)	15,5	-	-
<b>Виды по выбору</b>				
3.	Реферат	+	-	-
4.	Прыжки в высоту с разбега (см)	120	120	120
	Или прыжки в длину с разбега	370	370	370
5.	Толкание ядра (м., см)	6,00	6,00	6,00
6.	Льжи 5 км	б/у	б/у	б/у

### Критерии оценки:

- «зачтено» выставляется студенту, выполнившему тесты не менее 50% от числа заданий;
- «незачтено» выставляется студенту, если тесты выполнены менее 50% от числа заданий.

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 8.1. Основная литература

1. Легкая атлетика: методические рекомендации для студентов 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, 35.03.01 – Лесное дело, 35.03.02 – Технология лесозаготовительных и деревоперерабатывающих производств, 35.03.04 – Агрономия, 35.03.05 – Садоводство, 35.03.06 – Агроинженерия, 35.03.07 – Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции, 35.03.08 – Водные биоресурсы и аквакультура, 36.03.01 – Ветеринарно-санитарная экспертиза, 36.03.02 – Зоотехния, 36.05.01 – Ветеринария, 38.03.01 – Экономика, 38.03.02 – Менеджмент /сост.: Н.В. Михайлова и др. – 2-е изд. – Вологда-Молочное: ФГБОУ ВО Вологодская ГМХА, 2021. – 42 с.

2. Токарь Е.В. Организация занятий по физической культуре в вузе со студентами спецгруппы [Электронный ресурс]: учебное пособие /Е.В. Токарь. – Благовещенск: АмГУ, 2019. – 96 с. – Внешняя ссылка: <https://e.lanbook.com/book/156563>

3. Блинков С.Н. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: учебное пособие /С.Н. Блинков, В.А. Мезенцева, С.Е. Бородачева. – Самара: СамГАУ, 2018. – 161 с. – Внешняя ссылка: <https://e.lanbook.com/book/109462>

## **8.2. Дополнительная литература**

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

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

3. Легкая атлетика: методические рекомендации для студентов 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, 35.01.03 – Лесное дело, 35.03.02 – Технология лесозаготовительных и деревоперерабатывающих производств, 35.03.04 – Агрономия, 35.03.05 – Садоводство, 35.03.06 – Агроинженерия, 35.03.07 – Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции, 35.03.08 – Водные биоресурсы и аквакультура, 36.03.01 – Ветеринарно-санитарная экспертиза, 36.03.02 – Зоотехния, 38.03.01 – Экономика, 38.03.02 – Менеджмент, специальности 36.05.01 – Ветеринария /под ред.: Н.В. Михайловой. – Вологда-Молочное: ВГМХА, 2019. – 38 с.

4. Пауэрлифтинг [Электронный ресурс]: методические указания /сост.: Н. В. Михайлова. – Вологда-Молочное: ФГБОУ ВО Вологодская ГМХА, 2019. – 43 с. - Систем. требования: Adobe Reader.

5. Лыжная подготовка студентов в вузе: методические рекомендации для студентов 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, 35.01.03 – Лесное дело, 36.03.02 – Зоотехния, 36.05.01 – Ветеринария, 38.03.01 – Экономика, 38.03.02 – Менеджмент /сост.: В.Н. Хомякова. – Вологда-Молочное: ВГМХА, 2018. – 38 с.

6. Подготовка полиатлонистов: методические указания для студентов 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, 36.05.01 – Ветеринария, 38.03.01 – Экономика, 38.03.02 – Менеджмент /сост.: В.Н. Хомякова. – Вологда-Молочное: ВГМХА, 2017. – 44 с.

7. Физическая культура [Электронный ресурс]: примерная тематика рефератов и методические рекомендации по написанию и оформлению для студентов специальных

отделений и временно освобожденных от практических занятий /сост.: В.Н. Хомякова. – Вологда-Молочное: ВГМХА, 2015. – 20 с. – Систем. требования: Adobe Reader Внешняя ссылка: <https://molochnoe.ru/ebs/notes/520/download>

### **8.3 Перечень информационных технологий, используемых при проведении научно-исследовательской работы, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

#### **Лицензионное программное обеспечение:**

Microsoft Windows XP / Microsoft Windows 7 Professional , Microsoft Office Professional 2003 / Microsoft Office Professional 2007 / Microsoft Office Professional 2010  
STATISTICA Advanced + QC 10 for Windows

#### **в т.ч. отечественное**

Astra Linux Special Edition РУСБ 10015-01 версии 1.6.  
1С:Предприятие 8. Конфигурация, 1С: Бухгалтерия 8 (учебная версия)  
Project Expert 7 (Tutorial) for Windows  
СПС КонсультантПлюс  
Kaspersky Endpoint Security для бизнеса Стандартный

#### **Свободно распространяемое лицензионное программное обеспечение:**

OpenOffice  
LibreOffice  
7-Zip  
Adobe Acrobat Reader  
Google Chrome  
**в т.ч. отечественное**  
Яндекс.Браузер

Электронная информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО Вологодская ГМХА:

- Система управления обучением MOODLE (Образовательный портал) – режим доступа: <https://moodle.molochnoe.ru/>

- Электронный библиотечный каталог Web ИРБИС – режим доступа: [https://molochnoe.ru/cgi-bin/irbis64r\\_14/cgiirbis\\_64.exe?C21COM=F&I21DBNAM=STATIC&I21DBN=STATIC](https://molochnoe.ru/cgi-bin/irbis64r_14/cgiirbis_64.exe?C21COM=F&I21DBNAM=STATIC&I21DBN=STATIC)

#### **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/>

#### **Профессиональные базы данных**

– Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU – режим доступа: <http://elibrary.ru>.  
– Научометрическая 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.ras.ru> (Открытый доступ).  
– Официальный сайт Министерства сельского хозяйства Российской Федерации – режим доступа: <http://mcsx.ru/> (Открытый доступ).

### Электронные библиотечные системы:

- Электронный библиотечный каталог Web ИРБИС – режим доступа: [https://molochnoe.ru/cgi-bin/irbis64r\\_14/cgiirbis\\_64.exe?C21COM=F&I21DBNAM=STATIC&I21DBN=STATIC](https://molochnoe.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://molochnoe.ru/ebs/>

### 9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

При изучении дисциплины используются: стадион (70 м x 200 м), спортивный зал №1 (13 м x 24 м), спортивный зал №2 (8 м x 13 м), четыре тренажёрных зала: №1 (7 м x 8 м), №2 (7 м x 8 м), №3 (6 м x 8 м), №4 (11 м x 12 м), лыжную базу на 200 пар лыж, зал для ритмической гимнастики (7 м x 8 м), зал для настольного тенниса (11 м x 26 м) и другие объекты.

Адрес места нахождения	Наименование объекта для проведения практических занятий	Оснащенность объекта для проведения практических занятий
160555, Вологодская область, городской округ город Вологда, село Молочное, улица Комсомольская, д. 6	спортивный зал № 1	сетка волейбольная 1 шт. мяч волейбольный Mikasa 10 шт. антенна волейбольная «KV/REZAC» 1 шт. мяч баскетбольный «SPALDING» 15 шт. мяч футбольный SELEKT 6 шт. мяч футзальный TORRES FUTSAL 14 шт. сетка баскетбольная 2 шт. кольцо баскетбольное 2 шт. щит баскетбольный 2 шт.
	спортивный зал № 2	сетка волейбольная 1 шт. мяч волейбольный 10 шт. дорожка для прыжков в длину с места 1 шт. медбол «WINNER SPORT» 20 шт.
	зал атлетической гимнастики № 1	весы медицинские 1 шт. скамья для жима лежа 1 шт. тренажер для задней поверхности бедра 1 шт. тренажер для передней поверхности бедра 1 шт. гриф 1 шт. стол для армреслинга 1 шт.
	зал атлетической гимнастики № 2	весы медицинские 1 шт. гиря соревновательная 6 шт. гиря 17 шт. гиря спортивная 4 шт. тренажер для икроножных мышц сидя 1 шт. тренажер на плечи вертикальный 1 шт. универсальный ГАКК 1 шт. брусья - турник Body-Solid 1 шт
	зал атлетической гимнастики № 3	велотренажер «Трофа» 1шт. беговая дорожка электрическая 1 шт. велотренажер 1шт велотренажер ENERGETICS 1 шт. велотренажер Pro-Form 1 шт. велотренажер ST 1 шт. велотренажер магнитный 1шт.

Адрес места нахождения	Наименование объекта для проведения практических занятий	Оснащенность объекта для проведения практических занятий
		велотренажер магнитный 1 шт. дорожка беговая CLEAR 1 шт.
	зал ритмической гимнастики	коврик туристический 10 шт. мяч гимнастический 8 шт. обруч гимнастический 10 шт палка гимнастическая пласт.15 скамейка 10 шт зеркало 10 шт. мяч гимнастический 3 шт. обруч массажный 9 шт. скакалка резиновая 10 шт. телевизор LCDNV SAMSUNG 1 шт. пылесос моющий THOMAS 1 шт.
160555, Вологодская область, городской округ город Вологда, село Молочное, улица Мира, д. 8А	зал атлетической гимнастики № 4 зал для игры в настольный теннис	скамья Скотта на бицепс 1 шт. станок для жима штанги 1 шт. беговая дорожка домашняя 1 шт. гиперэкстензия (тренажер для спины) 1 шт. гриф олимпийский прямой 1 шт. гриф олимпийский 2 шт. диск олимпийский «Ромашка» 6 шт. дорожка беговая электрическая 1 шт. жим ногами + гакк-машина 1 шт. инверсионный стол 1 шт. сгибание ног лежа 1 шт. силовой комплекс DFC D7000 1 шт. скамья для жима горизонтальная 1 шт скамья универсальная для жима 1 шт. стойка для гантелей 1 шт. стойка для приседаний 1 шт. тренажер кроссовер 1 шт. тренажер силовой в наклоне 1 шт. тренажер силовой 1 шт. тренажер эллиптический 1 шт. турник+брусья+отжимания 1 шт. ракетка для настольного тенниса 14 шт. стол для настольного тенниса 6 шт.

### 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. Карта компетенций дисциплины

Элективный курс по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка. (направление подготовки 27.03.01 Стандартизация и метрология, профиль Стандартизация и сертификация в пищевой отрасли)					
Цель дисциплины		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"> <li>1. понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;</li> <li>2. знание научно – биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;</li> <li>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;</li> <li>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;</li> <li>5. приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;</li> <li>6. создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.</li> </ol>			
В процессе освоения данной дисциплины студент формирует и демонстрирует следующие					
Компетенции		Планируемые результаты обучения (индикаторы достижения компетенции)	Технологии формирования	Форма оценочного средства	Ступени уровней освоения компетенции
индекс	формулировка				
УК-7	Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>ИД-1 Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p>ИД-2 Умеет применять средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p>ИД-3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности</p>	практические занятия, соревнования, самостоятельная работа	тестирование, реферат, зачетные нормативы	<p><b>Пороговый (удовлетворительно)</b> Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p><b>Продвинутый (хорошо)</b> Умеет применять средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p><b>Высокий (отлично)</b> Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности</p>