

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.

Спортивные игры

Направление подготовки 35.03.05 Садоводство

Профиль «Декоративное садоводство, газоноведение и флористика»

Квалификации (степень) выпускника бакалавр

Вологда – Молочное

2024

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЙ

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 35.03.05 Садоводство, профиль Декоративное садоводство, газоноведение и флористика.

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

Программа одобрена на заседании кафедры Физической культуры от 25.01.2024 года, протокол № 6.

Зав. кафедрой д.с.-х. н., профессор Дружинин Ф.Н.

Рабочая программа дисциплины согласована на заседании методической комиссии факультета агрономии и лесного хозяйства от 15.02.2024 года, протокол № 6.

Председатель методической комиссии, к. с-х н., доцент. 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:

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 дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.В.ДВ.03.02 «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Спортивные игры» относится к обязательной части цикла Физическая культура Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки

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 дисциплины

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

а) универсальные (УК):

способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7)

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
УК-7	ИД-1 _{УК-7} Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, соблюдает нормы здорового образа жизни ИД-2 _{УК-7} Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации

	конкретной профессиональной деятельности
--	--

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 328 часов.

4.1 Структура учебной дисциплины:

Вид учебной работы	Всего	Семестры					
		2	3	4	5	6	заоч2
Аудиторные занятия (всего)	328	66	67	65	65	65	4
В том числе							
Лекции (Л)							
Практические занятия (ПЗ)	328	66	67	65	65	65	4
Самостоятельная работа (всего)							320
Вид промежуточной аттестации		Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	4
Общая трудоёмкость дисциплины часы	328	66	67	65	65	65	328

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 с учетом графика учебных занятий на каждом факультете.

Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
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 укрепления здоровья и физического развития. Также способствуют формированию таких необходимых в будущей профессиональной деятельности студентов качеств, как общая выносливость, ловкость и координация

Футбол	<p>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 с предметами (со скакалкой, с гимнастической палкой, с набивными, баскетбольными мячами, на дальность, точность). 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 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,</p>
--------	---

	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.
--	--

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 «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Спортивные игры» 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.

4.3. Разделы учебной дисциплины и вид занятий

№ п.п.	Наименование разделов учебной дисциплины	Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	СРС	Всего
1	Практический курс					
	Футбол		164			164
	Волейбол		164			164
	Всего		328			328

5. Матрица формирования компетенций по дисциплине

№	Разделы, темы дисциплины	Универсальные компетенции		Общепрофессиональные компетенции		Профессиональные компетенции		Общее количество компетенций
		УК-7	УК-	ОПК-...	ОПК-...	ПК-...	ПК-...	
1	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
2 - 6	ПР	Обучающие игры (ролевые, образовательные)	20
2 - 6	ПР	Работа с наглядными пособиями	10
2 - 6	ПР	Работа в малых группах	26
2 - 6	ПР	Работа с аудио и видео материалами	10
2 - 6	ПР	Внеаудиторные формы обучения (соревнования, выставки, фильмы)	24
2 - 6	ПР	Использование общественных ресурсов (приглашение специалистов, тренинги)	10
2 - 6	ПР	Обсуждение сложных и дискуссионных вопросов и проблем	10
Итого			110

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. Ведение счета 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. Выбор лыж для классических ходов.

Вариант 4

- Составить комплекс упражнений, развивающих выносливость.
 Выбор лыж для коньковых ходов.
 Ведение счета в настольном теннисе.
 Когда дается свободный удар в футболе

Зачетные требования по видам спорта основного отделения

I курс мужчины					
Тест	Баллы				
	1	2	3	4	5
Волейбол (из 20 передач)	Средний арифметический балл из 2-х упражнений				
Верхняя передача над собой (h > 2 м.) (раз)	5	8	12	16	20
Нижняя передача над собой (h > 2 м.) (раз)	5	8	12	16	20
Футбол					
Жонглирование мяча на одной ноге (раз)	10	15	20	25	30
I курс женщины					
Тест	Баллы				
	1	2	3	4	5
Волейбол (из 15 передач)	Средний арифметический балл из 2-х упражнений				
Верхняя передача над собой (h > 2 м.) (раз)	4	6	9	12	15
Нижняя передача над собой (h > 2 м.) (раз)	4	6	9	12	15

Зачетные требования по видам спорта для основного отделения

II курс. Женщины					
Тест	Баллы				
	1	2	3	4	5
Волейбол (из 15 передач)	Средний арифметический балл из 2-х упражнений				
Верхняя передача в парах (ℓ = 3 - 4 м.) раз.	4	6	9	12	15
Нижняя передача в парах (ℓ = 3 - 4 м.) раз.	4	6	9	12	15
II курс. Мужчины					
Тест	Баллы				
	1	2	3	4	5
Волейбол (из 20 передач)	Средний арифметический балл из 2-х упражнений				
Верхняя передача в парах (ℓ = 3 — 4 м.) (раз)	5	8	12	16	20
Нижняя передача в парах (ℓ = 3 — 4 м.) (раз)	5	8	12	16	20
Футбол					
Попеременное жонглирование мяча					
правой, левой ногой (раз)	10	15	20	25	30

Тест по волейболу

1. Кто является изобретателем игры волейбол?
 - А. Пьер де Кубертен
 - Б. Г. Энтер
 - В. Уильям Морган
2. В каком году волейбол стал олимпийским видом?
 - А. 1960 г.; Б. 1964 г.; В. 1969 г.
3. С какого года проводятся чемпионаты мира среди женских команд?
 - А. 1949 г.; Б. 1952 г.; В. 1964 г.
4. Какая ширина линий разметки на площадке?
 - А. 3 см.; Б. 5 см.; В. 7 см.
5. Какая высота сетки для женских команд?
 - А. 223 см.; Б. 224 см.; В. 225 см.
6. При каком счете в 5-й партии производится смена площадок?
 - А. 12; Б. 10; В. 8.
7. Сколько касаний мяча разрешено игрокам команды, если было касание блока?
 - А. 2; Б. 3; В. 4.
8. Может ли игрок «Либеро» выйти на площадку до начала партии?
 - А. да
 - Б. нет
 - В. в исключительных случаях.
9. Какими линиями ограничивается зона замены?
 - А. средней линией - линией нападения
 - Б. средней линией - лицевая линия
 - В. линия нападения - лицевая линия
10. Сколько тайм-аутов разрешается взять команде в каждой партии?
 - А. один и 1 технический перерыв.
 - Б. два и 1 технический перерыв.
 - В. только два.
11. Перед началом игры путем жребия команда выбирает:
 - А. сторону или право на подачу;
 - Б. сторону и право на подачу;

- В. только право на подачу
12. Считается или нет нарушением касание сетки любой частью тела во время игрового действия?
- А. да, считается;
Б. нет, не считается.
13. Входит или нет замена игроком «либеро» в число разрешенных правилами 6 замен в партии?
- А. да, входит;
Б. нет, не входит.
14. Сколько раз разрешается подбрасывать мяч для подачи?
- А. один; Б. два; В. три.
15. Засчитывается или нет поражение, если команда не может вовремя без уважительной причины выставить на игру 6 человек?
- А. да, засчитывается;
Б. нет, не засчитывается.
16. В каком году утверждены 1 правила по волейболу?
- А. 1919 г.; Б. 1925 г.; В. 1933 г.
17. Можно или нет одному игроку два раза подряд касаться мяча, не считая блока?
- А. да, можно;
Б. нет, нельзя.
18. Размеры волейбольной площадки?
- А. 9x9; Б. 10x18; В. 9x18
19. Какая высота сетки для мужских команд?
- А. 243 см.; Б. 244 см.; В. 245 см.
20. Какое максимальное количество игроков допускается заявить на матч?
- А. 10; Б. 12; В. 18
21. Сколько секунд дается на выполнение подачи после свистка судьи?
- А. 3; Б. 5; В. 8
22. Имеет ли право игрок «Либеро» проводить атакующий удар из свободной зоны?
- А. да
Б. нет
В. в исключительных случаях
23. Сколько секунд длится тайм-аут?
- А. 30; Б. 40; В. 60
24. При каком счете партия считается выигранной?
- А. 25:24; Б. 28:26; В. 26: 25
25. Какая подача является правильно выполненной?
- А. подача, при которой удар по мячу выполнен с руки.
Б. подача, при которой мяч коснулся сетки и перешел на другую сторону площадки.
В. подача, совершенная до свистка судьи.
Г. подача, при которой мяч после удара улетел за пределы площадки.
26. Сколько касаний мяча имеет право сделать каждая команда при розыгрыше на своей половине площадки, не считая блока?
- А. не более двух;
Б. не более трех;
В. не более четыре
27. Считается ли нарушением заступ средней линии во время игрового действия?
- А. да, считается;
Б. нет, не считается.
28. Какими линиями ограничивается зона замены игрока «либеро»?
- А. средней линией и линией нападения;

- Б. средней линией и лицевой линией;
 В. линией нападения и лицевой линией.
29. Засчитывается или нет подача, совершенная до свистка судьи?
 А. да, засчитывается;
 Б. нет, не засчитывается.
30. С каким счетом в матче и партиях засчитывается поражение команде, не явившейся вовремя на игру?
 А. 0:1 в матче и 0:25 в партиях;
 Б. 0:3 в матче и 0:15 в партиях;
 В. 0:3 в матче и 0:25 каждой партии

Ключ к тесту

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
В	Б	Б	Б	Б	В	В	А	А	В	А	А	Б	А	А

16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Б	Б	В	А	Б	В	Б	А	Б	Б	Б	А	В	Б	В

Тест по футболу

- В какой стране были сформулированы первые правила футбола.
 А. Италия
 Б. Германия
 В. Англия
 Г. Бразилия
- Сколько раз сборная команда нашей страны по футболу выигрывала золотые медали Олимпийских Игр.
 А. ни разу
 Б. 1раз
 В. 2раза
 Г. 3раза
- С какой периодичностью проводятся чемпионаты мира по футболу.
 А. каждый год
 Б. раз в 2 года
 В. раз в 4 года
 Г. раз в 5 лет
- Какой самое высокое место занимала сборная России (СССР) в чемпионатах мира по футболу.
 А. первое
 Б. второе
 В. третье
 Г. четвертое
- Какова продолжительность матча по футболу.
 А. 2 тайма по 25мин
 Б. 2 тайма по 30 мин
 В. 2 тайма по 40 мин
 Г. 2 тайма по 45 мин

6. Какое максимальное количество игроков одной команды может находиться на поле во время игры включая вратаря.

- А. не более 7
- Б. не более 11
- В. не более 15
- Г. не более 20

7. Размеры футбольных ворот.

- А. 3*2 м
- Б. 4,5*2,5 м
- В. 7,32*2,44 м
- Г. 8*3 м

8. Мяч считается забитым в ворота если.

- А. какая-то его часть пересекла линию ворот
- Б. большая его часть пересекла линию ворот
- В. он полностью пересек линию ворот
- Г. мяч коснулся линии ворот

9. Для чего нужна штрафная площадь.

- А. для ограничения площади где разрешено вратарю играть руками
- Б. для определения положения вне игры
- В. для назначения свободного удара
- Г. для нахождения в ней игроков отбывающих наказание

10. В каких случаях назначается вбрасывание мяча из-за боковой линии.

- А. мяч пересекает линию ворот
- Б. игрок перешел линию ворот
- В. мяч пересекает боковую линию
- Г. игрок перешел боковую линию

11. В каких случаях назначается удар с ворот?

- А. игрок нарушил правила в площади ворот соперника
- Б. игрок нарушил правила в штрафной площади
- В. Мяч пересек линию ворот, последним коснувшись игрока защищающейся команды
- Г. мяч пересек линию ворот, последним коснувшись игрока атакующей команды

12. В каких случаях назначается угловой удар?

- А. мяч пересек линию ворот, последним коснувшись игрока защищающейся команды
- Б. мяч пересек линию ворот, последним коснувшись игрока атакующей команды
- В. игрок нарушил правила вблизи углового сектора
- Г. мяч коснулся углового флажка

13. Что означает жест судьи: «поднятая вверх рука»?

- А. штрафной удар
- Б. свободный удар
- В. удар от ворот
- Г. начальный удар

14. Какие меры наказания дисциплинарного характера могут быть применены к игрокам, нарушившим правила?

- А. штрафной удар

- Б. свободный удар
- В. предупреждение
- Г. взятие под стражу

15. Как должен поступить судья, если во время игры в него попадает мяч?

- А. остановить игру, назначить свободный удар
- Б. остановить игру, сделать предупреждение игроку, попавшему в него мячом
- В. остановить игру, назначить спорный мяч
- Г. не останавливать игру

16. Мяч прокатился по боковой линии. Считается ли он вышедшим за пределы футбольного поля?

- А. да
- Б. нет

17. Может ли игрок, вбрасывавший мяч из за боковой линии, после броска снова коснуться его?

- А. да
- Б. нет

18. Сколько замен игроков одной команды разрешено в матче?

- А. не более 2
- Б. не более 3
- В. не более 4
- Г. не более 5

19. Где должны располагаться игроки обеих команд во время начального удара?

- А. на своих половинах поля
- Б. в произвольном порядке
- В. в центральном круге
- Г. за пределами футбольного поля

20. Гол засчитывается, если мяч забит непосредственно:

- А. со штрафного удара
- Б. со свободного удара
- В. после вбрасывания мяча из-за боковой линии

21. В каких случаях у игрока находящегося в положении «Вне игры», оно не фиксируется?

- А. игрок получает мяч на своей половине поля
- Б. игрок получает мяч в пределах штрафной площади соперника
- В. игрок получает мяч со свободного удара
- Г. игрок получает мяч со штрафного удара

22. В каких случаях игра возобновляется «спорным мячом»?

- А. после остановки игры для замены игрока
- Б. после выхода мяча за пределы поля
- В. после остановки игры, для замены мяча пришедшего в негодность
- Г. после перерыва.

23. Что входит в обязанности бокового судьи?

- А. определение наказания за нарушение правил
- Б. определение места, с какого должен быть произведен свободный удар
- В. определение места, с какого должен быть произведен штрафной удар
- Г. определение положения «Вне игры»

24. Какие условия должны быть соблюдены для правильного выполнения начального удара?
 А. игроки обеих команд располагаются на поле в произвольном порядке;
 Б. игроки каждой команды находятся на своей половине поля;
 В. мяч начальным ударом направляется на половину поля соперника;
 Г. вратарь располагается в пределах своей штрафной площади
25. Можно ли вратарю после того как он поймал мяч, выпустить его на землю, повести ногами, а затем снова взять его в руки?
 А. да; Б. нет.
26. За какие нарушения правил назначается свободный удар?
 А. блокирование продвижения соперника
 Б. умышленная игра рукой
 В. задержка соперника руками
 Г. подножка
27. Для чего нужна средняя линия?
 А. для розыгрыша начального удара
 Б. для назначения штрафного удара
 В. для назначения удара от ворот
 Г. для назначения свободного удара
28. На каком расстоянии от мяча должны находиться игроки команды соперника при розыгрыше стандартных положений?
 А. не менее 5 м.; Б. не менее 8,5 м.; В. не менее 9,15 м.; Г. не менее 11 м.
29. В каких случаях назначается удар от ворот?
 А. мяч пересек линию ворот, последним коснувшись игрока защищающейся команды
 Б. мяч пересек боковую линию
 В. мяч пересек линию ворот, последним коснувшись игрока атакующей команды
 Г. игрок нарушил правила в штрафной площади соперника
30. В каких случаях производится начальный удар?
 А. после удаления игрока с поля
 Б. после выхода мяча за пределы поля
 В. после остановки игры из-за нарушения правил
 Г. после забитого гола

Ключ к тесту

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

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Основная литература

1. Казантинова, Г. М. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебник / Г. М. Казантинова, Т. А. Чарова, Л. Б. Андрищенко. - Электрон.дан. - Волгоград: Волгоградский ГАУ, 2017. - 304 с. - Внешняя ссылка: <https://e.lanbook.com/book/100838>

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

3. 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>

4. 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>

8.2. Дополнительная литература

1. 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>

2. 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.

3. 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.

4. 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>

5. 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>

6. 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.

7. Подготовка полиатлонистов : метод. указания для студ. направлений подготовки: 15.03.02 - Технол. машины и оборуд., 19.02.07 - Технология молока и мол. продуктов, 19.03.03 - Продукты питания животного происхожд., 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 / М-во сельского хоз-ва Рос. Федерации, Вологодская ГМХА Фак. агрономии и лесн. хоз-ва, Каф. физич. культуры ; [сост. В. Н. Хомякова]. - Вологда; Молочное: ВГМХА, 2017. - 44, [1] с. - Библиогр.: с. 43-44

8. Методика обучения плаванию студентов [Электронный ресурс] : метод. указ. / Мин-во сел. хоз-ва РФ, Вологодская ГМХА, кафедра физической культуры) ; [сост. Е. Г. Козлова]. - Электрон. дан. - Вологда ; Молочное : ВГМХА, 2016. - 35 с. - Систем. требования: Adobe Reader

Внешняя ссылка: <https://molochnoe.ru/ebs/notes/1114/download>

9. 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>

10. 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.

11. Физическая культура студента: учебник для вузов / [М. Я. Виленский и др.]; под ред. В. И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2007. - 447 с.

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.ras.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://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

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(11x25,7м).

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. Карта компетенций дисциплины

Элективные курсы по физической культуре и спорту. Спортивные игры.					
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"> 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; создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений. 				
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	способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности	<p>ИД-1_{УК-7} Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, соблюдает нормы здорового образа жизни</p> <p>ИД-2_{УК-7} Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p>	Лекции, практические занятия	Тестирование, зачетные нормативы	<p>Пороговый (удовлетворительно) Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, соблюдает нормы здорового образа жизни</p> <p>Продвинутый (хорошо) Использует основы</p>

					<p>физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p> <p>Высокий (отлично)</p> <p>Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p>
--	--	--	--	--	---

