

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 36.03.02 Зоотехния

Профиль «Технология производства продуктов животноводства»

Квалификации (степень) выпускника бакалавр

Вологда – Молочное

2023

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 36.03.02 Зоотехния

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

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Физической культуры от «24» января 2023 г., протокол № 6.

и.о. Заведующего кафедрой физической культуры Дружинин Ф.Н.

Рабочая программа согласована на заседании методической комиссии факультета агрономии и лесного хозяйства от «16» февраля 2023 года, протокол № 6.

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

## 1. Цель и задачи дисциплины

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

### **Задачи дисциплины:**

1. понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
2. знание научно - биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
3. формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
4. овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
5. приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
6. создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.В.ДВ.03.0 2 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» 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)

После изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» студент должен

**ИД-1<sub>УК-7</sub>** знать научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

**ИД-2<sub>УК-7</sub>** использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

**ИД-3<sub>УК-7</sub>** 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	Семестры				
		2	3	4	5	6
		<b>очно</b>				
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	<b>328</b>	<b>66</b>	<b>67</b>	<b>65</b>	<b>65</b>	<b>65</b>
В том числе						
<i>Лекции (Л)</i>						
<b>Практические занятия (ПЗ)</b>	<b>328</b>	<b>66</b>	<b>67</b>	<b>65</b>	<b>65</b>	<b>65</b>
Лыжный спорт		10	10	10	10	10
Легкая атлетика		20	21	19	19	19
Атлетическая гимнастика		18	18	18	18	18
Ритмическая гимнастика		18	18	18	18	18
Самостоятельная работа (всего)						
Вид промежуточной аттестации		Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет
Общая трудоёмкость дисциплины часы	<b>328</b>	<b>66</b>	<b>67</b>	<b>65</b>	<b>65</b>	<b>65</b>

##### 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	<p>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 движения, ловкость рук, пальцев, быстрота реакции, объем, распределение и переключение внимания, оперативное мышление, эмоциональная устойчивость, инициативность. Учебно–тренировочные занятия в учебном отделе 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>
Футбол	<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.</p>

	<p>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, на гимнастической стенке, скамейке. Акробатические упражнения. Ознакомление с техникой: стойка футболиста, ведение, удары и остановка мяча. Ознакомление с основными правилами игры в футбол. Удар по летящему мячу средней частью подъёма стопы. Игра в квадрате. Двусторонняя игра. ОФП. Ознакомление с техникой игры головой: удар по мячу головой в прыжке с разбега серединой лба, удар боковой частью лба. Двусторонняя игра. ОФП. Тактика игры в нападении и защите. Отбор мяча у соперника наложением стопы и толчком плеча в плечо. Штрафные удары по воротам. Двусторонняя игра с применением изученных технических приёмов. ОФП. Обманные движения, обводка противника. Тактические действия. Техника игры вратаря. Штрафные удары по воротам. Учебная игра. ОФП.</p>
--	--

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.

### 3. Разделы учебной дисциплины и вид занятий

Наименование разделов учебной дисциплины	Лекции	Практические занятия	Всего
Практический курс			
Лыжный спорт		62	
Атлетическая гимнастика		82	
Легкая атлетика		102	
Ритмическая гимнастика		82	
Всего		328	328

## 5. Матрица формирования компетенций по дисциплине

№	Разделы, темы дисциплины	Универсальные компетенции	Общее количество компетенций
		УК-7	
1	Практический курс	+	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
<b>Волейбол</b> (из 20 передач) Верхняя передача над собой	Средний арифметический балл из 2-х упражнений				
	5	8	12	16	20



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

### Зачетные требования по видам спорта для основного отделения

<b>ІІ курс. Женщины</b>					
Тест	Баллы				
	1	2	3	4	5
<b>Волейбол</b> (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
<b>ІІ курс. Мужчины</b>					
Тест	Баллы				
	1	2	3	4	5
<b>Волейбол</b> (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
<b>Футбол</b>					
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.
  - Италия
  - Германия
  - Англия
  - Бразилия
- Сколько раз сборная команда нашей страны по футболу выигрывала золотые медали Олимпийских Игр.
  - ни разу
  - 1раз
  - 2раза
  - 3раза
- С какой периодичностью проводятся чемпионаты мира по футболу.
  - каждый год
  - раз в 2 года
  - раз в 4 года
  - раз в 5 лет
- Какой самое высокое место занимала сборная России (СССР) в чемпионатах мира по футболу.
  - первое
  - второе
  - третье
  - четвертое
- Какова продолжительность матча по футболу.
  - 2 тайма по 25мин
  - 2 тайма по 30 мин
  - 2 тайма по 40 мин
  - 2 тайма по 45 мин
- Какое максимальное количество игроков одной команды может находиться на поле во время игры включая вратаря.
  - не более 7
  - не более 11
  - не более 15
  - не более 20
- Размеры футбольных ворот.
  - 3\*2 м
  - 4,5\*2,5 м
  - 7,32\*2,44 м
  - 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



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. Физическая культура и спорт : учебник / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. — Москва : МИСИ – МГСУ, 2021. — 380 с. — ISBN 978-5-7264-2862-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/179192>

2. Соколовская, С. В. Психология физической культуры и спорта : учебное пособие для вузов / С. В. Соколовская. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 144 с. — ISBN 978-5-8114-8261-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/173808>

### 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. ГМХАФак. 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.

### **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

#### **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>

– 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.gas.ru> (Открытый доступ)

– Официальный сайт Министерства сельского хозяйства Российской Федерации – режим доступа: <http://mcs.ru/> (Открытый доступ)

### Электронные библиотечные системы:

- Электронный библиотечный каталог Web ИРБИС – режим доступа: [https://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/ebis/>

## 9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебная аудитория № 6105 для проведения занятий лекционного и семинарского типа (практические занятия); групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации.

Спортивный зал №1 – игровой зал для проведения практических занятий и самостоятельной работы. Оснащенность: Основное оборудование: 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., электронный стрелковый тир, мячи волейбольные Mikasa, мячи футбольные Select, мячи футзальные.

Спортивный зал №2 – игровой зал. Оснащенность: Основное оборудование: сетка волейбольная 1 шт., мяч волейбольный 10 шт., дорожка для прыжков в длину с места 1 шт., Медбол «WINNER SPORT» 20 шт.

Тренажерный зал №1. Оснащенность: Основное оборудование: 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 армрестлинга 1 шт., тренажер «нижние талии», тренажер «верхние талии», тренажер для ног универсальный, тренажер «римский стул СТ-315», тренажер «сведение рук», тренажер многофункциональный блочный, тренажеры силовые, силовой комплекс Weider Pro 4500, помост тяжелоатлетический, тренажер BRONZE GYM M05-016 Махи ногой, тренажер для улицы Гребля YТ51, YТ10 уличный тренажер жим от груди, скамья для пресса с четырьмя турниками, штанга для пауэрлифтинга, тренажер эллиптический, гриф олимпийский, универсальный (сведение, приведение), жим сидя СТ-205, Т-образная тяга с упором на руки СТ-215, гиперэкстензия горизонтальная V-Sport СТ-205, скамейка для жима под углом вниз СТ-306, скамейка для пресса регулируемая СТ-311, скамейка для пресса комбинированная СТ-004, скамья «Ультра» СТ008, скамья регулируемая «Профи» СТ 008

Тренажерный зал № 2. Оснащенность: Основное оборудование: весы медицинские 1 шт., гири соревновательная 6 шт., гири 17 шт., гири спортивная 4 шт., тренажер для икроножных сидя 1 шт., тренажер на плечи вертикальный 1 шт., универсальный ГАКК 1 шт., брусья – турник Body-Solid 1 шт., тренажер «Приседание Геккельшмидта», бицепс-парта – тренажер, высокие брусья, рукоход разновысотный YSK6, элемент полосы препятствий ГТО Бревно спортивное уличное, дорожка (разметка) для прыжков в длину с места, для сдачи норм ГТО, ядра для толкания, гранаты спортивные, соревновательные и чемпионские гири

Тренажерный зал № 3. Оснащенность: Основное оборудование: 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., велотренажер магнитный 1 шт., дорожка беговая

CLEAR 1 шт., OXYGEN FITNESS VILLA DELUXE беговая дорожка, беговая дорожка электрическая EVO FITNESS Genesis, дорожка беговая Oxygen Fitness New Classic Argentum, велотренажер Pro-Form 310 CSX

Зал ритмической гимнастики Оснащенность: Основное оборудование: степ-доски, коврик туристический 10 шт., мяч гимнастический 8 шт., обруч гимнастический 10 шт., палка гимнастическая пласт. 15 шт., 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.

### **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:

- – предоставление образовательного контента в текстовом электронном формате, позволяющем переводить плоскочечатную информацию в аудиальную форму;
- возможность использовать индивидуальные устройства и средства, позволяющие адаптировать материалы, осуществлять приём и передачу информации с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья студента;
- предоставление возможности предкурсового ознакомления с содержанием учебной дисциплины и материалом по курсу за счёт размещения информации на корпоративном образовательном портале;
- использование чёткого и увеличенного по размеру шрифта и графических объектов в мультимедийных презентациях;
- озвучивание визуальной информации, представленной обучающимся в ходе занятий;
- обеспечение раздаточным материалом, дублирующим информацию, выводимую на экран;
- обеспечение особого речевого режима преподавания: лекции читаются громко, разборчиво, отчётливо, с паузами между смысловыми блоками информации, обеспечивается интонирование, повторение, акцентирование, профилактика рассеивания внимания;
- минимизация внешнего шума и обеспечение спокойной аудиальной обстановки;
- возможность вести запись учебной информации студентами в удобной для них форме (аудиально, аудиовизуально, в виде пометок в заранее подготовленном тексте).

Для лиц с нарушениями слуха:

- предоставление образовательного контента в текстовом электронном формате, позволяющем переводить аудиальную форму лекции в плоскочечатную информацию;
- наличие возможности использовать индивидуальные звукоусиливающие устройства и сурдотехнические средства, позволяющие осуществлять приём и передачу информации;

осуществлять взаимобратный перевод текстовых и аудиофайлов (блокнот для речевого ввода), а также запись и воспроизведение зрительной информации.

- наличие наглядного сопровождения изучаемого материала (структурно-логические схемы, таблицы, графики, концентрирующие и обобщающие информацию, опорные конспекты, раздаточный материал);
- обеспечение практики опережающего чтения, когда студенты заранее знакомятся с материалом и выделяют незнакомые и непонятные слова и фрагменты;
- сочетание на занятиях всех видов речевой деятельности (говорения, слушания, чтения, письма, зрительного восприятия с лица говорящего)

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- возможность использовать специальное программное обеспечение и специальное оборудование, предоставляемое по линии ФСС и позволяющее компенсировать двигательный дефект (коляски, ходунки, трости и др.);
  - предоставление возможности предкурсового ознакомления с содержанием учебной дисциплины и материалом по курсу за счёт размещения информации на корпоративном образовательном портале;
  - обеспечение беспрепятственного доступа в помещения, а также пребывания них;
  - использование дополнительного информационно-методического обеспечения:
    - <http://umcvpo.ru/about-project> - Федеральный портал высшего образования студентов с инвалидностью и ОВЗ
    - <http://nvda.ru/> - Программа экранного доступа «NVDA (Non Visual Desktop Access)» («Синтезатор речи») для перевода письменной речи в устную
- 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"> <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; 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	способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности	<p><b>ИД-1</b><sub>ук-7</sub> знать научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p><b>ИД-2</b><sub>ук-7</sub> использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p><b>ИД-3</b><sub>ук-7</sub> владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и</p>	Лекции, практические занятия	Тестирование, зачетные нормативы	<p><b>Пороговый (удовлетворительно)</b> I курс - 10 б II курс - 12 б курс - 15 б</p> <p><b>Продвинутый (хорошо)</b> I курс - 15 б II курс - 18 б III курс - 20 б</p> <p><b>Высокий (отлично)</b> I курс - 18 б II курс - 20 б</p>

		профессиональной деятельности.			курс - 22 б
--	--	--------------------------------	--	--	-------------

## СОДЕРЖАНИЕ

- 1 Цели и задачи дисциплины
- 2 Место дисциплины в структуре ОПОП
- 3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины
- 4 Структура и содержание дисциплины
  - 4.1 Структура учебной дисциплины
  - 4.2 Содержание разделов учебной дисциплины
  - 4.3 Разделы учебной дисциплины и вид занятий
- 5 Матрица формирования компетенций по дисциплине
- 6 Образовательные технологии
- 7 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины
- 8 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины
  - 8.1 Основная литература
  - 8.2 Дополнительная литература
- 9 Материально-техническое обеспечение дисциплины
- 10 Карта компетенции дисциплины