

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**

### **Физическая культура и спорт**

**Направление подготовки (специальность):**

35.03.02 Технология лесозаготовительных и деревоперерабатывающих  
производств

**Профиль:**

Лесоинженерное дело

**Квалификация выпускника:** бакалавр

Вологда – Молочное,  
2024 г.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 35.03.02 Технология лесозаготовительных и деревоперерабатывающих производств, профиль Лесоинженерное дело.

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

Программа одобрена на заседании кафедры лесного хозяйства от 25.01.2024 года, протокол № 6.

Заведующий кафедрой лесного хозяйства д. с.-х. н. профессор Дружинин Ф.Н.

Программа 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** «Физическая культура и спорт» – 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 «Физическая культура и спорт» относится к обязательным дисциплинам базовой части федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 35.03.02 Технология лесозаготовительных и деревоперерабатывающих производств. Индекс дисциплины по учебному плану: Б1.О.24 Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности, в которых выпускники, освоившие программу бакалавриата (далее – выпускники), могут осуществлять профессиональную деятельность:

01 Образование и наука (в сфере научных исследований);

14 Лесное хозяйство, охота (в сфере освоения лесов на основе многоцелевого, рационального, непрерывного, неистощительного использования, заготовки и транспортировки древесного сырья с применением современных технологий и оборудования лесозаготовительных производств).

23 Деревообрабатывающая и целлюлозно-бумажная промышленность, мебельное производство (в сфере обработки и переработки древесного сырья, производства полуфабрикатов и изделий из древесины и древесных матери-

алов с применением современных технологий и оборудования лесозаготовительных и деревоперерабатывающих производств).

В рамках освоения программы бакалавриата выпускники могут готовиться к решению задач профессиональной деятельности следующих типов:

- производственно-технологический;
- научно-исследовательский;
- проектно-конструкторский;
- организационно-управленческий.

К числу **входных знаний, навыков и компетенций** студента, приступающего к изучению дисциплины «Физическая культура и спорт» необходимы результаты изучения следующих предшествующих дисциплин школьного курса: «Физическая культура», «Биология», «ОБЖ».

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

Процесс изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» 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.<br>ИД-2 Умеет применять средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физическо-го самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.<br>ИД-3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. |

| Вид учебной работы  | Всего, часов | Семестр |       |
|---|--------------|---------|-------|
|   |              | 1       | 2     |
| <b>Аудиторные занятия (всего)</b> в том числе:  | 27/4         | 27/-    | -/4   |
| Лекции (Л)  | 10/2         | 10/-    | -/2   |
| Практические занятия (ПЗ)   | 17/2         | 17/-    | -/2   |
| <b>Самостоятельная работа (всего)</b>   | 33/64        | 33/-    | -/64  |
| Вид промежуточной аттестации  | зачет/зачет  | зачет   | зачет |
| Контроль  | 12/4         | 12/-    | -/4   |
| Общая трудоемкость, часы  | 72/72        | 72/-    | -/72  |
| Зачетные единицы  | 2/2          | 2/-     | -/2   |
| Примечание: перед чертой – очная форма обучения, после черты – заочная, очно-заочная формы обучения |              |         |       |

### 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зачётные единицы, 72 часа

## **4.1 Структура учебной дисциплины**

### **4.2 Содержание разделов учебной дисциплины**

#### **4.2.1. Теоретический раздел**

##### **Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов**

Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре профессионального образования. Организационно – правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи России. Формы занятий физической культурой. Содержание физического воспитания в ВУЗе. Спортивно-массовая работа в вузе.

##### **Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности**

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

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

##### **Тема 3. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль в процессе занятий.**

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

качеств.

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

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

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

#### **Тема 4. Спорт. Индивидуальный выбор спорта или системы физических упражнений**

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

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

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

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи. Спортивная

подготовка. Структура подготовленности спортсмена. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки. Формы занятий физическими упражнениями.

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

#### **Тема 5. Профессионально – прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП)**

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

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

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

#### **4.2.2. Практический раздел**

| № п/п | Наименование раздела дисциплины                               | Содержание раздела   |
|-------|---|--|
| 1.    | Легкая атлетика   | Теоретические сведения о легкой атлетике. Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Совершенствование знаний, умений, навыков в легкой атлетике. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Бег на короткие и длинные дистанции. Специальные беговые упражнения.         |
| 2.    | ОФП   | Совершенствование физических качеств. Техника и методика тренировки подтягиваний на перекладине. Подъем туловища из положения лежа. Кроссовая подготовка. Техника прыжка в длину с места. Методика подготовки к сдаче контрольных и зачетных нормативов. Методика подготовки к сдаче норм ГТО. |
| 3.    | Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития | Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Оценки физического развития и состояния здоровья методом антропометрических стандартов, индексов, формул. Динамометрия. Спирометрия.   |
| 4.    | Методика развития   | Методика развития основных физических качеств человека:  |

|    |   |  |
|----|---|--|
|    | физических качеств  | быстроты, выносливости, гибкости, ловкости (координационных способностей), силы.   |
| 5. | Методика оценки функционального состояния организма   | Методы оценки функционального состояния организма с помощью функциональных проб (ортостатическая проба, проба Штанге, проба Генче).  |
| 6. | Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности | Методика составления, написания и проведения комплекса утренней гигиенической гимнастики, плана самостоятельного занятия физическими упражнениями. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной и восстановительной направленностью |

**Содержание практического раздела программы по дисциплине «Физическая культура и спорт» 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;
- кувырки 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 умениям, 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 АФВ:**

- 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.

### 4.3. Разделы учебной дисциплины и вид занятий

| № п.п. | Наименование разделов учебной дисциплины                      | Лекции | Практические занятия | СРС | Контроль | Всего |
|--------|---|--------|----------------------|-----|----------|-------|
| 1.     | Теоретический раздел  | 10     | -                    | 10  | -        | 20    |
| 2.     | Практический раздел   | -      | 17                   | 23  | 12       | 52    |
|        | Легкая атлетика   | -      | 4                    | 4   | 6        | 14    |
|        | ОФП   | -      | 5                    | 11  | 6        | 22    |
|        | Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития | -      | 2                    | 2   | -        | 4     |
|        | Методика развития физических качеств                          | -      | 2                    | 2   | -        | 4     |
|        | Методика оценки функционального состояния организма           | -      | 2                    | 2   | -        | 4     |
|        | Методика составления и проведения само-                       | -      | 2                    | 2   | -        | 4     |

|   |    |    |    |    |    |
|---|----|----|----|----|----|
| стоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности |    |    |    |    |    |
| Всего   | 10 | 17 | 33 | 12 | 72 |

## 5. Матрица формирования компетенций по дисциплине

| № п.п. | Разделы, темы дисциплины | Универсальные компетенции | Общее количество компетенций |
|--------|--------------------------|---------------------------|------------------------------|
|        |                          | УК-7                      |                              |
| 1      | Теоретический раздел     | +                         | 1                            |
| 2      | Практический раздел      | +                         | 1                            |

## 6. Образовательные технологии

Для обучения по данной дисциплине используется электронный курс «Физическая культура и спорт» в образовательной среде Moodle, размещенный на образовательном портале Вологодской ГМХА. Электронный курс содержит: курс лекций, задания для самостоятельной работы студентов, вопросы для самопроверки, тесты, полезные ссылки, методические пособия, глоссарий (словарь терминов), справочные материалы, форум.

Объем аудиторных занятий – 27 час, в том числе лекции – 10 часов, практические занятия – 17 час. Интерактивные занятия от общего объема аудиторных занятий составляют 44%.

| Семестр | Вид занятия (Л, ПР, ЛР) | Используемые интерактивные образовательные технологии  | Количество часов |
|---------|-------------------------|--|------------------|
| 1       | Л                       | Лекция-инструмент оценивания «Основы теории физической культуры» в образовательной среде Moodle с использованием компьютерных технологий                   | 2                |
| 1       | Л                       | Лекция-инструмент оценивания «Медико-биологические основы физической культуры» в образовательной среде Moodle с использованием компьютерных технологий     | 2                |
| 1       | Л                       | Лекция-инструмент оценивания «Самостоятельные занятия физическими упражнениями» в образовательной среде Moodle с использованием компьютерных технологий    | 2                |
| 1       | Л                       | Лекция-инструмент оценивания «Спортивная подготовка» в образовательной среде Moodle с использованием компьютерных технологий                               | 2                |
| 1       | Л                       | Лекция-инструмент оценивания «Физическая культура в профессиональной деятельности» в образовательной среде Moodle с использованием компьютерных технологий | 2                |
| 1       | ПР                      | Гестирование в образовательной среде Moodle с использованием компьютерных технологий   | 2                |
| Итого   |                         |  | 12               |

## 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

| № п/п                       | Раздел (тема) дисциплины  | Виды СРС  | Метод контроля             |
|-----------------------------|---|---|----------------------------|
| <b>Теоретический раздел</b> |   |   |                            |
| 1.                          | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов  | Подготовка к тестированию. Работа с лекционным материалом, основной и дополнительной литературой, интернет-ресурсами  | тестирование               |
| 2.                          | Социально-биологические основы физической культуры. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности                      | Подготовка к тестированию. Работа с лекционным материалом, основной и дополнительной литературой, интернет-ресурсами  | тестирование               |
| 3.                          | Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль в процессе занятий. Основы здорового образа жизни студента       | Подготовка к тестированию. Работа с лекционным материалом, основной и дополнительной литературой, интернет-ресурсами  | тестирование               |
| 4.                          | Спорт. Индивидуальный выбор спорта или системы физических упражнений. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе | Подготовка к тестированию. Работа с лекционным материалом, основной и дополнительной литературой, интернет-ресурсами  | тестирование               |
| 5.                          | Профессионально – прикладная физическая подготовка будущих специалистов   | Подготовка к тестированию. Работа с лекционным материалом, основной и дополнительной литературой, интернет-ресурсами  | тестирование               |
| <b>Практический раздел</b>  |   |   |                            |
| 6.                          | Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития   | Освоение практических навыков самоконтроля. Подготовка к занятию. Работа с основной и дополнительной литературой, интернет-ресурсами                          | устный опрос, тестирование |
| 7.                          | Методика развития физических качеств  | Подготовка к занятию. Работа с основной и дополнительной литературой, интернет-ресурсами  | устный опрос, тестирование |
| 8.                          | Методика оценки функционального состояния организма   | Подготовка к занятию. Работа с основной и дополнительной литературой, интернет-ресурсами  | устный опрос, тестирование |
| 9.                          | Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности                   | Подготовка к занятию. Работа с основной и дополнительной литературой, интернет-ресурсами. Освоение методики применения различных средств физической культуры. | устный опрос, тестирование |
| 10.                         | Итоговый контроль по теоретическому разделу   | Подготовка к зачёту. Работа с лекционным материалом, основной и дополнительной литературой, интернет-ресурсами  | зачёт                      |
| 11.                         | Итоговый контроль по практическому разделу  | Дополнительная физическая подготовка для сдачи нормативов физической подготовленности   | зачёт                      |

Самостоятельная работа студентов заключается в проработке учебной, научной и нормативно-справочной литературы, конспектов лекций; подготовке к практическим занятиям; углубленном изучении отдельных тем.

## 7.2. Вопросы для текущего контроля успеваемости

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

1. Понятие «Физическая культура»
2. Понятие «физическое воспитание»
3. Понятие «физическое совершенство»
4. Понятие «физическое развитие»
5. Понятие «физическая подготовленность»
6. Понятие «физические упражнения»
7. Понятие «Спорт»
8. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования
9. Основные положения организации физического воспитания в вузе.
10. Физические качества
11. Понятие «Спорт высших достижений»
12. Понятие «Массовый спорт»

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

1. Функциональные системы организма
2. Понятие «Атрофия»
3. Понятие «Гиподинамия»
4. Понятие «Утомление»
5. Понятия «Ассимиляции» и «Диссимиляции»
6. Понятие «Гипоксия»
7. Понятие «Опорно-двигательный аппарат»
8. Понятие «Двигательный навык»
9. Понятие «Двигательное умение»
10. Понятие «Пульс»
11. Понятие «Кровяное давление»
12. Из чего состоит дыхательный аппарат человека
13. Биологические ритмы и работоспособность
14. Понятие «Жизненная ёмкость лёгких»
15. Понятия «Мертвая точка», «второе дыхание»
16. Средства восстановления
17. Понятие «Перетренированность»
18. Понятия «Гравитационный шок», «гипогликемическое состояние»
19. Понятие «Врачебный контроль»
20. Внешние признаки утомления при физическом труде
21. Внешние признаки утомления при умственном труде

Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Основы здорового образа жизни студента.

1. Цели врачебного контроля
2. Основные задачи врачебного контроля
3. Формы врачебного контроля
4. Содержание медицинского осмотра
5. Медицинские группы и допустимая физическая нагрузка
6. Врачебно-педагогические наблюдения
7. Предупреждение спортивного травматизма
8. Педагогический контроль. Задачи, содержание и методы
9. Антропометрия
10. Оценка физического развития методом антропометрических стандартов
11. Оценка физического развития методом антропометрических индексов
12. Функциональные пробы для оценки сердечно-сосудистой системы
13. Функциональные пробы для оценки дыхательной системы
14. Тесты для оценки развития отдельных физических качеств
15. Здоровье. Факторы, влияющие на здоровье
16. Что понимают под здоровым образом жизни
17. Влияние образа жизни на здоровье
18. Влияние условий окружающей среды на здоровье
19. Наследственность и меры здравоохранения. Их влияние на здоровье
20. Двигательная активность студента
21. Феномен И.Я. Сеченова
22. Суточный режим
23. Гигиена сна и тела
24. Рациональное питание
25. Вредные привычки
26. Закаливание организма. Физическая культура в обеспечении здоровья

Тема 4. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

1. Техническая подготовка
2. Тактическая подготовка
3. Психическая подготовка
4. Принцип сознательности и активности
5. Принципы доступности и последовательности
6. Принципы систематичности, индивидуализации и повторности
7. Метод строго - регламентированного упражнения (равномерный, интервальный и круговой методы)
8. Метод частично - регламентированного упражнения (игровой и соревновательный методы)
9. Общепедагогические методы физического воспитания (словесный и наглядный методы)



10. Этапы обучения движениям
11. Методические принципы физического воспитания
12. Методы физического воспитания
13. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания
14. Общая физическая подготовка
15. Специальная физическая подготовка
16. Интенсивность физических нагрузок
17. Построение и структура учебно-тренировочного занятия
18. Формы занятий физическими упражнениями

Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов

1. Необходимость психофизической подготовки человека к труду
2. Определение понятия ППФП
3. Цели и задачи ППФП
4. Место ППФП в системе физического воспитания
5. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов
6. Дополнительные факторы, влияющие на содержание ППФП
7. Методика подбора средств ППФП
8. Организация, формы и средства ППФП в вузе
9. ППФП студентов на учебных занятиях и во внеучебное время
10. Система контроля профессионально-прикладной физической подготовленности студентов

### **7.3 Вопросы для промежуточной аттестации (зачёт)**

1. Физическая культура – часть общей культуры общества. Цели и задачи физической культуры. Социальные функции физической культуры.
2. Основные понятия физической культуры: физическое воспитание, физическое совершенство, физическое развитие, физическая подготовленность, физические упражнения.
3. Спорт – явление культурной жизни. Спорт высших достижений и массовый спорт. Особенности занятий студентов массовым спортом
4. Организация учебных занятий в вузе. (медицинские группы, учебные отделения). Формы занятий физическими упражнениями в вузе
5. Функции белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов
6. Состав и функции крови. Плазма крови, лимфа и их функции
7. Показатели работоспособности сердечнососудистой системы и влияние, оказываемое на них физическими упражнениями
8. Показатели работоспособности дыхательной системы. и влияние, оказываемое на них физическими упражнениями
9. Рефлекторная природа двигательной деятельности. Образование двигательного навыка
10. Здоровье. Факторы, влияющие на здоровье.

11. Изменение работоспособности в течение суток, недели, семестра, года
12. Основные принципы физической культуры
13. Методы физической культуры
14. Сила. Методы и средства развития силы. Виды спорта, способствующие развитию
15. Выносливость. Методы и средства развития выносливости. Виды спорта, способствующие развитию
16. Быстрота. Методы и средства развития быстроты. Виды спорта, способствующие развитию
17. Ловкость. Методы и средства развития ловкости. Виды спорта, способствующие развитию
18. Гибкость. Методы и средства развития гибкости. Виды спорта, способствующие развитию
19. Общая физическая и специальная подготовка
20. Зоны интенсивности нагрузки
21. Цели, задачи и формы самостоятельных занятий
22. Методика проведения самостоятельных тренировочных занятий
23. Самоконтроль при проведении самостоятельных тренировочных занятий
24. Спортивно-массовая работа в вузе
25. Структура студенческих соревнований
26. Олимпийские игры
27. Мотивация выбора студентами отдельных видов спорта
28. Врачебно-педагогический контроль
29. Санитарно-гигиенический контроль
30. Цели, задачи профессионально-прикладной физической подготовки
31. Единство организма человека с внешней средой. Процессы ассимиляции и диссимиляции
32. Этапы процесса обмена веществ
33. Функциональная активность. Атрофия. Гиподинамия. Гипокинезия
34. Утомление. Острое утомление. Хроническое утомление
35. Сердце. Малый и большой круги кровообращения
36. Состав органов пищеварения и их функции. Влияние физических упражнений на органы пищеварения
37. Органы выделения, состав, функции. Влияние физических упражнений на органы выделения
38. Опорно-двигательный аппарат. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат
39. Регуляция деятельности организма, нервная и гуморальная
40. Двигательная функция и ее влияние на умственную деятельность человека
41. Изменения в организме при умственной работе. Умственное

утомление, переутомление, умственная усталость

42. Условия высокой продуктивности учебного труда студентов. Изменения работоспособности студентов в течении суток, недели, года

43. Гигиенические требования к самостоятельным занятиям

44. Объективные и субъективные факторы самоконтроля. Дневник самоконтроля

45. Оценка физического развития и функционального состояния организма

46. Оптимальная двигательная активность студентов

47. Мотивация поддержания физического состояния студентов

48. Спортивная классификация

49. Положение о соревнованиях

50. Спортивные соревнования. Этапы, характер зачета, формы проведения и способы проведения соревнований

51. Индивидуальные особенности человека, их влияние на динамику работоспособности

52. Роль рационального режима труда и отдыха в повышении и сохранении работоспособности

53. Влияние активного отдыха на восстановление работоспособности

54. Влияние занятий физической культурой и спортом на ускорение профессионального обучения

55. Характеристика прикладной значимости отдельных видов спорта и физических упражнений

56. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям

57. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности

58. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Утомление при физической и умственной работе: острое, хроническое. Восстановление

59. Внешняя среда. Природные и социально-экологические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность.

60. Влияние образа жизни на здоровье. Наследственность и меры здравоохранения. Их влияние на здоровье

61. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии

62. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.

### **Тестовые задания для проверки остаточных знаний**

1. Педагогический процесс физического совершенствования человека называется:

А. Физическое воспитание

Б. Физическое развитие

В. Физическое совершенство

- Г. Физическая подготовка
2. К учебной форме занятий в вузе относятся:
- А. Занятия в секциях
  - Б. Самостоятельные занятия
  - В. Обязательные занятия
  - Г. Физкультурные и спортивные мероприятия
3. В какое учебное отделение зачисляют студентов основной медицинской группы с хорошей физической и спортивной подготовленностью:
- А. Основное
  - Б. Спортивное
  - Б. Специальное
  - Г. Подготовительное
4. Какие питательные вещества являются катализаторами обмена веществ в организме:
- А. Белки
  - Б. Жиры
  - В. Углеводы
  - Г. Витамины
5. Количество крови, выбрасываемое левым желудочком сердца при одном сокращении, называется:
- А. Пульсом
  - Б. Систолическим объемом крови
  - В. Минутным объемом крови
  - Г. Кровяным давлением
6. Наибольшее количество кислорода, которое может усвоить организм при тяжелой работе за 1 минуту, называется:
- А. Легочная вентиляция.
  - Б. Кислородный запрос
  - В. Максимальное потребление кислорода
  - Г. Жизненная емкость легких
7. Средняя величина жизненной емкости легких у женщин:
- А. 2000-2500 мл
  - Б. 2500-3000 мл
  - В. 3000-3500 мл
  - Г. 3800-4200 мл
8. Какой должна быть температура воздуха при приеме теплых воздушных ванн:
- А. плюс 140С и ниже

- Б. плюс 200С – плюс 140С
- В. плюс 300С – плюс 200С
- Г. плюс 350С – плюс 300С

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

- А. Доступности
- Б. Сознательности и активности
- В. Последовательности
- Г. Повторности

10. Какой метод ФК относится к группе методов строго регламентированного упражнения:

- А. Равномерный
- Б. Игровой
- В. Соревновательный
- Г. Наглядности

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

- А. Ознакомление
- Б. Формирование двигательного умения
- В. Формирование двигательного навыка
- Г. Заключение

12. Как называется физическое качество, направленное на совершение действия в минимальный отрезок времени:

- А. Быстрота
- Б. Сила
- В. Выносливость
- Г. Ловкость

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

- А. Повторных усилий
- Б. Максимальных усилий
- В. Динамических усилий
- Г. Статический

14. Метод максимальных усилий развития силы характеризуется:

- А. Отягощением 90% от рекордного и выполнением упражнения в 4-6 сериях, по 1-3 повторений в серии
- Б. Отягощением 30-70% от рекордного и выполнением упражнения в 4-6

сериях, по 4-12 повторений в серии

В. Отягощением до 30% от рекордного и выполнением упражнения в 3-6 сериях, по 15-25 повторений, с максимальной частотой

Г. Максимальным статическим напряжением мышц в 3-6 сериях, продолжительностью 4-6 секунд

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

- А. Относительная сила
- Б. Абсолютная сила
- В. Скоростная сила
- Г. Силовая выносливость

16. Какое физическое упражнение является средством развития гибкости:

- А. Бег на 60-100 м
- Б. Наклон вперед
- В. Кросс 3000 м
- Г. Прыжки в длину

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

- А. Подготовительная
- Б. Главная
- В. Основная
- Г. Заключительная

18. К индивидуальной неурочной форме занятий относятся:

- А. Самостоятельные занятия
- Б. Игры
- В. Походы
- Г. Различные групповые состязания

19. Частота сердечных сокращений второй тренировочной зоны:

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

20. Максимальная интенсивность самостоятельных занятий определяется формулой:

- А. ЧСС – 75% от «180 уд/мин – возраст»
- Б. ЧСС – 75% от «220 уд/мин – возраст»
- В. ЧСС – 75% от «200 уд/мин – возраст»

Г. ЧСС – 75% от «130-150 уд/мин. – возраст»

21. В какое учебное отделение зачисляют студентов основной и подготовительной медицинской группы:

- А. Спортивное
- Б. Основное
- В. Специальное
- Г. Подготовительное

22. Какие питательные вещества являются пластическим материалом для всех тканей организма:

- А. Белки
- Б. Жиры
- В. Углеводы
- Г. Витамины

23. Какие элементы крови выполняют функцию свертывания:

- А. Эритроциты
- Б. Лейкоциты
- В. Тромбоциты
- Г. Плазма

24. Максимальное количество воздуха, которое может выдохнуть человек после максимального вдоха, называется:

- А. Легочная вентиляция
- Б. Кислородный запрос
- В. Максимальное потребление кислорода
- Г. Жизненная емкость легких

25. Какой принцип ФК обеспечивает обучение от легкого к трудному, от простого к сложному:

- А. Сознательности и активности
- Б. Доступности
- В. Последовательности
- Г. Повторности

26. Какое физическое упражнение является средством развития быстроты:

- А. Бег на 800 м
- Б. Кросс 3000 м
- В. Бег на 60-100 м
- Г. Наклон вперед

27. Как называется часть урока, решающая задачи организации учащихся и функциональной подготовки к уроку:

- А. Вступительная

- Б. Подготовительная
- В. Основная
- Г. Заключительная

28. При самостоятельных занятиях с женщинами не следует использовать упражнения:

- А. На дыхание
- Б. С задержкой дыхания, натуживанием
- В. На гибкость
- Г. На брюшной пресс

29. Какой показатель самоконтроля относится к субъективным:

- А. Пульс
- Б. Кровяное давление
- В. Сон
- Г. Динамометрия

30. Отличительной чертой спорта является:

- А. Наличие тренировок
- Б. Наличие соревнований
- В. Наличие специальных средств
- Г. Наличие специальных методов

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

### *Зачетные требования для основного учебного отделения*

| № п/п                    | Задание  | Минимальный показатель по семестрам обучения |
|--------------------------|--|--|
|                          |  | 1  |
| <b>Обязательные виды</b> |  |  |
| <i>женщины</i>           |  |  |
| 1.                       | Бег 2000 м. (мин., сек.)<br>вес до 70 кг<br>вес > 70 кг                          | 12.15<br>13.15                               |
| 2.                       | Прыжок в длину с места (см)  | 150  |
| 3.                       | Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)                              | 4  |
| <b>Виды по выбору</b>    |  |  |
| 4.                       | Подтягивание в висе лежа на перекладине h=90 см ноги в упоре (раз)               | 4  |
| 5.                       | И.П. – лежа, руки внизу вдоль по туловищу, подъем ног до угла 90 градусов (раз)  | 20   |
| 6.                       | И.П. – лежа, руки за голову, удержание прямых ног под углом 30-40 градусов (сек) | 20   |



| №<br>п/п                 | Задание  | Минимальный показатель<br>по семестрам обучения |
|--------------------------|--|---|
|                          |  | 1   |
| <i>Мужчины</i>           |  |   |
| <b>Обязательные виды</b> |  |   |
| 1.                       | Бег 3000 м (мин, сек)<br>вес до 85 кг<br>вес > 85 кг                                     | 14.30<br>15.30                                  |
| 2.                       | Прыжки в длину с места (см)  | 215   |
| 3.                       | Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)                                      | 20  |
| <b>Виды по выбору</b>    |  |   |
| 4.                       | Подтягивание (раз)<br>вес до 85 кг<br>вес > 85 кг  | 5<br>2  |
| 5.                       | И.П. – в висе, подъем прямых ног до касания перекладины (раз)                            | 2   |
| 6.                       | И.П. – в висе на гимнастической стенке, удержание прямых ног под углом 90 градусов (сек) | 2   |

### Критерии оценки:

- оценка «зачтено» выставляется студенту, выполнившему тесты не менее 50% от числа заданий;

- оценка «не зачтено» выставляется студенту, если тесты выполнены менее 50%.

### *Зачетные требования для специального учебного отделения*

| №<br>п/п                 | Задание  | Минимальный показатель<br>по семестрам обучения |
|--------------------------|--|---|
|                          |  | 1   |
| <b>Обязательные виды</b> |  |   |
| <i>женщины</i>           |  |   |
| 1.                       | Тест Купера (м)  | 1200-1540                                       |
| 2.                       | Прыжок в длину с места (см)<br>Для освобожденных от прыжков<br>- широкая стойка, приседания на правой и левой ноге (раз) | 130<br>3/3                                      |
| 3.                       | Сгибание, разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки (раз)   | 4   |
| <b>Виды по выбору</b>    |  |   |
| 4.                       | Подтягивание в висе лежа на перекладине (90 см) ноги в упоре (раз)   | 2   |
| 5.                       | И.П. – лежа, руки внизу вдоль по туловищу, подъем ног до угла 90 градусов (раз)  | 10  |
| 6.                       | И.П. – лежа, руки за голову, удержание прямых ног по углом 30-40 градусов (сек)  | 10  |
| <i>Мужчины</i>           |  |   |
| <b>Обязательные виды</b> |  |   |
| 1.                       | Тест Купера (м)  | до 1950   |
| 2.                       | Прыжок в длину с места (см)<br>Для освобожденных от прыжков<br>- широкая стойка, приседания на правой и левой ноге (раз) | 200<br>7/7                                      |
| 3.                       | Сгибание, разгибание рук в упоре лежа от гимна-  |   |

| № п/п                 | Задание  | Минимальный показатель по семестрам обучения |
|-----------------------|--|--|
|                       |  | 1  |
|                       | стической скамейки (раз)   | 10   |
| 4.                    | Подтягивание<br>вес до 85 кг<br>вес > 85 кг  | 3<br>1                                       |
| <b>Виды по выбору</b> |  |  |
| 5.                    | Подтягивание (раз)<br>вес до 85 кг<br>вес > 85 кг  | 3<br>1                                       |
| 6.                    | И.П. – в вися, подъем прямых ног до касания перекладины (раз)                            | 1  |
| 7.                    | И.П. – в вися на гимнастической стенке, удержание прямых ног под углом 90 градусов (сек) | 1  |

#### **7.4 Вопросы для государственного итогового экзамена, позволяющие оценить степень освоения универсальных компетенций**

1. Значение физической культуры и её роль в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2. Применение средств физической культуры для физического совершенствования человека и формирования основ здорового образа жизни.

3. Использование методов и принципов физического воспитания для повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечения профессионально-прикладной физической подготовленности.

### **8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

#### **8.1. Основная литература**

1. Бахтина Т.Н. Физическая культура и спорт: курс лекций: учебное пособие /Т.Н. Бахтина. – Санкт-Петербург: СПбГЛТУ, 2021. – 200 с. – ISBN 978-5-9239-1260-9. – Текст: электронный //Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/191130>. – Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Зенкова Т.А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов: учебное пособие /Т.А. Зенкова. – 2-е изд., доп. – Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. – 152 с. – ISBN 978-5-88814-921-8. – Текст: электронный //Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/153534>. – Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Каргин Н.Н. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие /Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти. – Москва: ИНФРА-М, 2020. – 243 с. – (Высшее образование - Бакалавриат). Внешняя ссылка: <http://znanium.com/go.php?id=1070927>

4. Радченко Д.Г. Физическое воспитание студентов в высших учебных заведениях [Электронный ресурс]: учебное пособие /Д.Г. Радченко, М.Н. Григорян. – Красноярск: СибГУ им. академика М.Ф. Решетнёва, 2020. – 120 с.

– Внешняя ссылка: <https://e.lanbook.com/book/165901>

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

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

## **8.2. Дополнительная литература**

1. 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>

2. 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>

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

4. 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).

5. Физическая культура: [Электронный ресурс]: учебное пособие /В.Е. Литовченко, В.А. Маклаков, В.А. Сыроваров. – Вологда-Молочное: ВГМХА, 2021. – 90 с. – Систем. Требования: Adobe Reader Внешняя ссылка: <https://molochnoe.ru/ebs/notes/1117/download>

6. Физическая культура: [Электронный ресурс]: учебное пособие /Е.Г. Козлова, В.А. Маклаков, В.А. Сыроваров. – Вологда-Молочное: ВГМХА, 2021. – 60 с. – Систем. Требования: Adobe Reader Внешняя ссылка: <https://molochnoe.ru/ebs/notes/1116/download>

7. Физическая культура: [Электронный ресурс]: учебное пособие /Е.Г. Козлова, В.А. Маклаков, В.А. Сыроваров. – Вологда-Молочное: ВГМХА, 2021. – 60 с. – Систем. Требования: Adobe Reader Внешняя ссылка: <https://molochnoe.ru/ebs/notes/1116/download>

8. 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 дере-

воперерабатывающих 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.

9. Обучение игре в футбол на занятиях по физической культуре: методические рекомендации для студентов очного отделения направлений подготовки: 15.03.02 – Технологические машины и оборудование, 19.03.03 – Продукты питания животного происхождения, 35.03.01 – Лесное дело, 35.03.02 – Технология лесозаготовительных и деревоперерабатывающих производств, 35.03.04 – Агрономия, 35.03.06 – Агроинженерия, 35.03.07 – Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции, 36.03.02 – Зоотехния, 36.05.01 – Ветеринария, 38.03.01 – Экономика, 38.03.02 – Менеджмент, 38.03.01 – Финансы и кредит АПК /под ред. Е.Н. Волкова. – Вологда-Молочное: ВГМХА, 2019. – 38 с.

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

11. Физическая культура [Электронный ресурс]: методические 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 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, 36.03.02 – Зоотехния, 38.03.01 – Экономика, 38.03.02 – Менеджмент /под ред.: В.Н. Хомяковой. – Вологда-Молочное: ВГМХА, 2018. – 36 с. – Систем. требования: Adobe Reader. – Внешняя ссылка: <https://molochnoe.ru/ebs/notes/1748/download>

12. 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.

13. 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.

14. Методика обучения плаванию студентов [Электронный ресурс]: методические указания /сост.: Е.Г. Козлова. – Вологда-Молочное: ВГМХА, 2016. – 35 с. - Систем. требования: Adobe Reader Внешняя ссылка: <https://molochnoe.ru/ebs/notes/1114/download>

16. Физическая культура: методические указания для студентов факультета агрономии и лесного хоз-ва (направления подготовки: 35.03.01 – Лесное дело, 35.03.02 – Технология лесозаготовительных и деревоперерабатывающих производств, 35.03.04 – Агрономия, 35.03.05 – Садоводство) /сост.: Е.В. Седунова. – Вологда-Молочное: ФГБОУ ВО Вологодская ГМХА, 2017. – 32 с.

15. 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>

Физическая культура. Виды спорта: учебное пособие /А.В. Амосов, Е.Н. Волков, Е.Г. Козлова, Н.В. Михайлова. – Вологда-Молочное: ФГБОУ ВО Вологодская ГМХА, 2021. – 85 с.

16. 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.

17. Дартс: 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, 36.03.01 – Ветеринарно-санитарная экспертиза, 36.03.02 – Зоотехния, 38.03.01 – Экономика, 38.03.02 – Менеджмент, специальности 36.05.01 – Ветеринария /сост.: А.В. Амосов, Е.Н. Волков. – Вологда-Молочное: ФГБОУ ВО Вологодская ГМХА, 2021. - 44 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://gtnextam.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://mex.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,<br>Вологодская область, городской округ город Вологда, село Молочное, улица Комсомольская, д. 6 | спортивный зал № 1                                       | сетка волейбольная 1 шт.<br>мяч волейбольный Mikasa 10 шт.<br>антенна волейбольная «KV/REZAC» 1 шт.<br>мяч баскетбольный «SPALDING» 15 шт.<br>мяч футбольный SELEKT 6 шт.<br>мяч футзальный TORRES FUTSAL 14 шт.<br>сетка баскетбольная 2 шт.<br>кольцо баскетбольное 2 шт.<br>щит баскетбольный 2 шт. |
|   | спортивный зал № 2                                       | сетка волейбольная 1 шт.<br>мяч волейбольный 10 шт.<br>дорожка для прыжков в длину с места 1 шт.<br>медбол «WINNER SPORT» 20 шт.   |

| Адрес места нахождения   | Наименование объекта для проведения практических занятий            | Оснащенность объекта для проведения практических занятий  |
|--|---|---|
|  | зал атлетической гимнастики № 1                                     | <p>весы медицинские 1 шт.<br/>           скамья для жима лежа 1 шт.<br/>           тренажер для задней поверхности бедра 1 шт.<br/>           тренажер для передней поверхности бедра 1 шт.<br/>           гриф 1 шт.<br/>           стол для армреслинга 1 шт.</p>   |
| 160555, Вологодская область, городской округ город Вологда, село Молочное, улица Комсомольская, д. 6 | зал атлетической гимнастики № 2                                     | <p>весы медицинские 1 шт.<br/>           гири соревновательная 6 шт.<br/>           гири 17 шт.<br/>           гири спортивная 4 шт.<br/>           тренажер для икроножных мышц сидя 1 шт.<br/>           тренажер на плечи вертикальный 1 шт.<br/>           универсальный ГАКК 1 шт.<br/>           брусья - турник Body-Solid 1 шт</p>  |
|  | зал атлетической гимнастики № 3                                     | <p>велотренажер «Трофа» 1шт.<br/>           беговая дорожка электрическая 1 шт.<br/>           велотренажер 1шт<br/>           велотренажер ENERGETICS 1 шт.<br/>           велотренажер Pro-Form 1 шт.<br/>           велотренажер ST 1 шт.<br/>           велотренажер магнитный 1шт.<br/>           велотренажер магнитный 1 шт.<br/>           дорожка беговая CLEAR 1 шт.</p>  |
|  | зал ритмической гимнастики  | <p>коврик туристический 10 шт.<br/>           мяч гимнастический 8 шт.<br/>           обруч гимнастический 10 шт<br/>           палка гимнастическая пласт. 15<br/>           скамейка 10 шт<br/>           зеркало 10 шт.<br/>           мяч гимнастический 3 шт.<br/>           обруч массажный 9 шт.<br/>           скакалка резиновая 10 шт.<br/>           телевизор LCDNV SAMSUNG 1 шт.<br/>           пылесос моющий THOMAS 1 шт.</p>  |
| 160555, Вологодская область, городской округ город Вологда, село Молочное, улица Мира, д. 8А         | зал атлетической гимнастики № 4<br>зал для игры в настольный теннис | <p>скамья Скотта на бицепс 1 шт.<br/>           станок для жима штанги 1 шт.<br/>           беговая дорожка домашняя 1 шт.<br/>           гиперэкстензия (тренажер для спины) 1 шт.<br/>           гриф олимпийский прямой 1 шт.<br/>           гриф олимпийский 2 шт.<br/>           диск олимпийский «Ромашка» 6 шт.<br/>           дорожка беговая электрическая 1 шт.<br/>           жим ногами + гакк-машина 1 шт.<br/>           инверсионный стол 1 шт.<br/>           сгибание ног лежа 1 шт.<br/>           силовой комплекс DFC D7000 1 шт.<br/>           скамья для жима горизонтальная 1 шт<br/>           скамья универсальная для жима 1 шт.<br/>           стойка для гантелей 1 шт.<br/>           стойка для приседаний 1 шт.<br/>           тренажер кроссовер 1 шт.<br/>           тренажер силовой в наклоне 1 шт.<br/>           тренажер силовой 1 шт.<br/>           тренажер эллиптический 1 шт.</p> |



| Адрес места нахождения | Наименование объекта для проведения практических занятий | Оснащенность объекта для проведения практических занятий                     |
|------------------------|--|--|
|                        |  | турник+брусья+отжимания 1 шт.  |
|                        |  | ракетка для настольного тенниса 14 шт.<br>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

|  |  |   |  |  |  |
|--|--|---|--|--|--|
| Физическая культура и спорт<br>(направление подготовки 35.03.02 Технология лесозаготовительных и деревоперерабатывающих производств, профиль подготовки Лесоинженерное дело) |  |   |  |  |  |
| 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  | Технологии формирования                              | Форма оценочного средства                      | Ступени уровней освоения компетенции   |
| индекс   | формулировка   | обучения (индикаторы достижения компетенции)  |  |  |  |
| УК-7   | способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной 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> | лекции, практические занятия, самостоятельная работа | устный опрос, тестирование, зачетные нормативы | <p><b>Пороговый (удовлетворительно)</b><br/>Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p><b>Продвинутый (хорошо)</b><br/>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><br/>Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности</p> |

