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

программы подготовки специалистов среднего звена среднего профессионального образования

Специальность: 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей

Квалификация выпускника: специалист

Вологда – Молочное
2024

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС среднего профессионального образования по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей.

Разработчик преподаватель Сивов И.Н.

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

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

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

Председатель методической комиссии факультета агрономии и лесного хозяйства
к.с.-х.н., доцент Демидова А.И.

1. Цель дисциплины

Цель изучения дисциплины «Физическая культура» - 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 «Физическая культура» относится к общеобразовательной части цикла федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования

по направлению подготовки 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей.

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

Индекс дисциплины по учебному плану – БД.06.

3. Умения обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины «Физическая культура» направлен на формирование следующих компетенций:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью

профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

Требования к предметным результатам освоения обучающимися с ограниченными возможностями здоровья базового курса "Адаптированная физическая культура" определяются с учетом особенностей их психофизического развития, состояния здоровья, особых образовательных потребностей.

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 164 часа

всего – 164 час, в том числе:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 164 час, включая:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 117 часа;

самостоятельной работы обучающегося – 47 часа.

4.1 Структура учебной дисциплины

Вид учебной работы	Всего	Семестр	
	очно	1	2
Аудиторные занятия (всего) в том числе:	117	48	69
Лекции (Л)	117	48	69
Практические занятия (ПЗ)	-	-	-
Самостоятельная работа (всего)	47	24	23
Вид промежуточной аттестации	-	зачет	зачет
Общая трудоемкость, часы	164	72	92

4.2 Содержание разделов учебной дисциплины

4.2.1. *Теоретический раздел*

Физическая культура в профессиональной подготовке студентов социокультурное развитие личности студента

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

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

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

Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.

Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.

Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности

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

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

Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе

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

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

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

Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями самоконтроль в процессе занятий

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

Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при

регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.

Спорт. Индивидуальный выбор спорта или системы физических упражнений

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

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

Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП)

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

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

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

4.2.2. ***Практический раздел***

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

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

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

Учебно-тренировочные занятия в основном учебном отделении, где занимаются

студенты основной и подготовительной медицинских групп, базируются на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки.

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

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

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

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1.	Легкая атлетика	Теоретические сведения о легкой атлетике. Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов легкой атлетики. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в легкой атлетике. Меры безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами легкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах легкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях легкой атлетикой. Бег на короткие и длинные дистанции. Техника: высокий и низкий старты, бег на дистанции, финиширование. Специальные беговые упражнения (выполняют сериями на отрезке 20-60м): бег с ускорением с хода; с высокого и низкого старта; с высоким подниманием бедра; прыжковыми шагами; переменный, с переходами от максимальных усилий к бегу по инерции.
2	Лыжный спорт	Техника безопасности. Практический материал: строевые приёмы на лыжах. Техника подъёмов, спусков, торможений и поворотов на лыжах. Специальные подготовительные упражнения. Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременных ходов: бесшажный, одношажный, двухшажный. Техника конькового хода. Тренировка специальной выносливости. Контрольные занятия в условиях соревнований: мужчины – 5 км, женщины – 3 км.
3	Футбол	Из большинства средств физического воспитания футболу, принадлежит, несомненно, ведущее место. Популярность, доступность, высокая физическая и эмоциональная напряженность, большие требования к морально–волевым качествам делают футбол зрелищным видом спорта. Футбол широко используется в физическом воспитании студентов. Быстрая смена игровых ситуаций и выполнение приемов игры способствуют развитию быстроты, ловкости, выносливости, силы Футбол также развивает у студентов настойчивость и смелость, решительность и инициативу, сообразительность и мышление. В то же время приучает их подчинять личные интересы интересам коллектива. Использование футбола в учебном процессе по физическому воспитанию способствует формированию мотивационно-ценностного отношения к занятиям физическими упражнениями и создает установку на здоровый стиль жизни. В процессе теоретической подготовки

		изучаются вопросы техники и тактики футбола, закономерности развития физических способностей и формирования двигательных навыков, изучается взаимосвязь физической и технико-тактической подготовки спортсмена, а также история развития баскетбола, правила игры и методика судейства. Общая физическая подготовка футболиста направлена на повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма, воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости), а также развитие физических способностей, (прыгучести, скоростных способностей, игровой ловкости и выносливости). Средствами общей физической подготовки футболиста являются общеразвивающие упражнения без предметов для рук и плечевого пояса, повороты, маховые и круговые движения. Упражнения для туловища в положении стоя, лежа, в движении, сочетания движений рук и ног. Упражнения для ног (маховые, прыжковые, на месте и в движении). Сочетания упражнений для рук, ног и туловища. Ходьба и бег в различном темпе (на носках, пятках, выпадами, приставными шагами, с изменением направления, прыжками, с остановками). Упражнения с предметами (со скакалкой, с гимнастической палкой, с набивными, футбольными мячами, на дальность, точность). Упражнения на гимнастических снарядах, 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.
4	Атлетическая гимнастика	Атлетическая гимнастика может расширить узкие плечи, тренируя эполеты дельтовидных мышц, исправляя впалую грудь, прикрыв её плотным щитом грудных мышц, вернуть гибкий упругий торс взамен отвисшего живота, расплывшейся талии, налить силой мускулы рук и ног и многое другое. При отсутствии каких-либо физических дефектов равномерная нагрузка поможет сформировать гармонично развитое тело. Причем, желанный эффект преображения может ожидать как излишне худощавых студентов, так и избыточно полных. У лиц со слабо развитой мускулатурой постоянное напряжение мышечных волокон способствует гипертрофии, т.е. увеличению объема. Это происходит при особой системе тренировок, подборе соответствующих отягощений, сочетаний динамических и статических наложений, полноценном белковом питании. Нужно помнить, что атлетизм - это здоровый образ жизни в полном смысле этого слова. Поэтому, учитывая условия жизни, тренировочные нагрузки у студентов должны быть щадящими, т.е. не выходить на максимальный уровень. Щадящий уровень нагрузок позволит студенту, за

		время учебы в вузе, создать хороший фундамент, который позволит в дальнейшем перейти к занятиям на профессиональном уровне. Разумное и обоснованное построение циклов занятий позволяет исключить переутомление и перетренированность. В процессе теоретической подготовки изучаются вопросы: 1. Влияние занятий атлетической гимнастикой на организм человека. 2. Мышечная система человека и ее функции. 3. Самоконтроль при занятиях атлетической гимнастикой. 4. Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой. 5. Как избежать мышечной боли после тренировок. 6. Различия между мужчинами и женщинами. 7. Правильное питание и аэробная нагрузка. Общая физическая подготовка при занятиях атлетической гимнастикой направлена на повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма, воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости), а также развитие других физических способностей. Средствами общей физической подготовки студента являются общеразвивающие упражнения без предметов для рук и плечевого пояса, повороты, маховые и круговые движения. Упражнения для туловища в положении стоя, лежа, в движении, сочетания движений рук и ног. Упражнения для ног (маховые, прыжковые, на месте и в движении). Сочетания упражнений для рук, ног и туловища. Ходьба и бег в различном темпе (на носках, пятках, выпадами, приставными шагами, с изменением направления, прыжками, с остановками). Упражнения с предметами (со скакалкой, с гимнастической палкой, с набивными мячами). Упражнения на гимнастических снарядах, на гимнастической стенке, скамейке. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Ознакомление с техникой выполнения упражнений на тренажерах. Режим дыхания. Методические приемы. Развитие основных мышечных групп (мышцы спины, живота, рук и ног): 1. Подтягивание на перекладине или верхние тяги с прямым и обратным хватом грифа тренажера. 2. Приседания со штангой на плечах. 3. Жим штанги над головой. 4. Сгибание рук со штангой в положении стоя. 5. Подъем туловища из положения лежа. Упражнения выполняются в 1-2 подходах по 6-8 раз. Упражнения для укрепления мышц груди, плечевого пояса, трицепсов, бицепсов и брюшного пресса: Жим штанги лежа на горизонтальной скамье. Жим штанги широким хватом на горизонтальной скамье. Жим штанги над головой. Сгибание рук со штангой в положении стоя. Разгибание рук на блочном тренажере в положении стоя. Переход из положения лежа в положение сидя с поворотом корпуса. Упражнения выполняются в 1-2 подходах по 10-15 раз Упражнения для укрепления мышц нижней части спины, сгибателей бедра, ягодиц, мышц живота. 1. Приседание со штангой на плечах. 2. Становая тяга. 3. Становая тяга на прямых ногах с широким хватом грифа штанги 4. Динамические выпады со штангой на плечах. 5. Подъем ягодиц в положении лежа с поднятыми прямыми ногами. Упражнения выполняются в 1-2 подходах по 8-10 раз Упражнения для укрепления мышц спины, плечевого пояса и брюшного пресса: 1. Подтягивание на перекладине. 2. Сгибание рук в положении сидя с обратным хватом грифа тренажера. 3. Сгибание рук в положении сидя с прямым хватом

		(имитация гребли). 4. Наклоны вперед со штангой на плечах в положении стоя. 5. Сгибание рук со штангой на бицепс. 6. Подъем туловища с весом на плечах из положения лежа. Упражнения выполняются в 2 подходах по 10-15 раз. Комплексы упражнений по атлетической гимнастике – это сложная система, включающая в себя набор упражнений и выбранный режим тренировок. Комплекс позволяет давать достаточную нагрузку всем мышцам тела. В комплексе не указывается количество повторений в подходе. Это, согласно своим индивидуальным возможностям, студенты должны определить сами. Количество упражнений зависит в основном от физической подготовленности студента и задач, поставленных перед тренировкой.

Особенности преподавания дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Организация образовательного процесса лиц с инвалидностью и ОВЗ, помимо указанных в разделе «Общие сведения о программе» документах, строится в соответствие с:

- Федеральными требованиями к организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ОВЗ в профессиональных образовательных организациях, в том числе оснащению образовательного процесса (Письмо Министерства образования и науки РФ, Департамент государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО от 2013 г., №06-2412ВН);

- Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ОВЗ в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса (Министерство образования и науки РФ, от 08.04.2014 г., №1АК-44/05ВН)

- Приказом Рособрнадзора от 12.03.2015 г . № 279 в части заполнения Справки «О наличии у профессиональной образовательной организации, образовательной организации высшего образования, организации, осуществляющей образовательную деятельность по программам профессионального обучения, специальных условий для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (Приложение 13) - Индивидуальной программой реабилитации инвалида (ИПР).

СТУДЕНТЫ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА

(слабослышащие, позднооглохшие) 1. Специальные условия, обеспечиваемые в процессе преподавания дисциплины	предоставление образовательного контента в текстовом электронном формате, позволяющем переводить аудиальную форму лекции в плоскопечатную информацию; • наличие возможности использовать индивидуальные звукоусиливающие устройства и сурдотехнические средства, позволяющие осуществлять приём и передачу информации; осуществлять взаимообратный перевод текстовых и аудиофайлов (блокнот для речевого ввода), а также запись и воспроизведение зрительной информации. • наличие системы заданий , обеспечивающих систематизацию вербального материала, его схематизацию, перевод в таблицы, схемы, опорные тексты, глоссарий; • наличие наглядного сопровождения изучаемого материала (структурно-логические схемы, таблицы, графики, концентрирующие и обобщающие информацию, опорные конспекты, раздаточный материал); • наличие чёткой системы и алгоритма организации самостоятельных работ и проверки заданий с обязательной корректировкой и комментариями; • обеспечение практики опережающего чтения , когда студенты заранее знакомятся с материалом и выделяют незнакомые и непонятные слова и фрагменты; • особый речевой режим работы (отказ от длинных фраз и сложных предложений, хорошая артикуляция; четкость изложения, отсутствие лишних слов; повторение фраз без изменения слов и порядка их следования; обеспечение зрительного контакта во время говорения и чуть более медленного темпа речи, использование естественных жестов и мимики); • чёткое соблюдение алгоритма занятия и заданий для самостоятельной работы (называние темы, постановка цели, сообщение и запись плана, выделение основных понятий и методов их изучения, указание видов деятельности студентов и способов проверки усвоения материала, словарная работа); • соблюдение требований к предъявляемым учебным текстам (разбивка текста на части; выделение опорных смысловых пунктов; использование наглядных средств); • минимизация внешних шумов ; • предоставление возможности соотносить вербальный и графический материал; комплексное использование письменных и устных средств коммуникации при работе в группе; • сочетание на занятиях всех видов речевой деятельности (говорения, слушания, чтения, письма, зрительного восприятия с лица говорящего)
. Адаптационные и вспомогательные технологии, используемые в процессе преподавания дисциплины	Технологии активизации речевой деятельности: обеспечиваются соблюдением режима слухо-зрительного восприятия речи, использованием различных видов коммуникации; активизацией всех сторон и видов словесной речи (устная, письменная). Технологии перевода устной речи в письменную: обеспечены специальным программным обеспечением

	(программа «Коммуникатор»), а для обратной связи - компьютерный синтезатор речи. Программы позволяют распознать речь и переводить ее в письменную форму или на русский жестовый язык. Набранный текст озвучивается компьютерным синтезатором речи. Технологии дистанционного обучения: обеспечиваются наличием корпоративного образовательного портала, созданного разработчиками на платформе Sakai. Образовательный портал предоставляет студентам с ОВЗ и инвалидностью возможность выполнять различные операции: получать варианты заданий и отправлять выполненные; узнавать результаты выполненных работ и знакомиться с рецензией на них; получать различную справочную информацию, касающуюся учебного процесса и посылать сообщения преподавателю и любому из администраторов; отправлять материалы, относящиеся к дисциплинам текущего семестра, а также отчеты по практике и другие файлы; иметь дистанционный доступ к информационным ресурсам: учебным и учебно-методическим материалам, расписанию занятий и т.д.; задавать вопросы преподавателю по его учебной дисциплине, получать конкретную информацию по тем или иным учебным и/или организационным вопросам в письменной форме, проходить тестирование, выполняя задания на выбор правильных ответов, установление соответствия, заполнение пропусков, установление истинности или ложности, а также давать развёрнутые ответы на поставленные вопросы. Для студентов, не имеющих возможности посещать очные занятия, осуществляются онлайн-консультирование. Консультации предполагают дополнительный разбор учебного материала и восполнение пробелов в знаниях студентов. Технологии индивидуализации обучения: обеспечиваются возможностью применения индивидуальных устройств и средств, ПК, учётом темпов работы и утомляемости, предоставлением дополнительных консультаций. Технологии визуализации: обеспечиваются дублированием аудиальной информации зрительной, применением средств программного и методического обеспечения наглядности обучения (мультимедийная среда для изложения и наглядного отображения информации, интерактивные доски).
3. Адаптация процедуры проведения промежуточной аттестации	В ходе проведения промежуточной аттестации предусмотрено: -предъявление обучающимся печатных и (или) электронных материалов в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья; -возможность пользоваться индивидуальными устройствами и средствами, позволяющими адаптировать материалы, осуществлять приём и передачу информации с учетом их индивидуальных особенностей -увеличение продолжительности проведения аттестации;

	возможность присутствия ассистента и оказания им необходимой помощи (занять рабочее место, передвигаться прочитать и оформить задание, общаться спреподавателем).
4.Дополнительное информационно-методическое обеспечение	http://umcvpo.ru/about-project- Федеральный портал высшего образования студентов с инвалидностью и ОВЗ https://speechpad.ru/- Программа «Speechpad» («Речевой блокнот») для перевода устной речи в письменную http://nvda.ru/- Программа экранного доступа «NVDA (NonVisualDesktopAccess)» («Синтезатор речи») для перевода письменной речи в устную http://www.surdophone.ru/Программа «Сурдофон» для перевода устной речи в жестовую

Основы методики адаптивного физического воспитания (АФВ) глухих и слабослышащих 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.

Средства для коррекции 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.

Средства для коррекции 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 правила:

-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 в вузах:

-воспитание гармонически развитого студента;

-укрепление здоровья;

-воспитание волевых качеств;

-обучение жизненно важным двигательным умением, навыкам;

-развитие физических качеств: быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости.

Специальные коррекционные задачи:

-охрана и развитие остаточного зрения;

-развитие навыков пространственной ориентировки;

-развитие и использование сохранных анализаторов;

-развитие зрительного восприятия: цвета, формы, движения (удаление, приближение), сравнение, обобщение;

-укрепление мышечной системы глаза;

-коррекция недостатков физического развития, обусловленных депривацией зрения;

-коррекция скованности и ограниченности движений;

-улучшение и укрепление ОДА;

-развитие коммуникативной и познавательной деятельности.

Средства АФБ:

-передвижения (ходьба, бег, подскоки);

-ОРУ без предметов и с предметами (озвученные мячи, мячи, разные по качеству, цвету, весу, твердости, размеру, мешочки с песком, гантели - 5 кг, гимнастические палки);

-упражнения на снарядах (скамейка, бревно, гимнастическая стенка, кольца, перекладина);

-упражнения на формирование навыка правильной осанки;

-упражнения для укрепления сводов стопы;

-упражнения для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата; -упражнения на развитие дыхательной и сердечнососудистой системы;

-упражнения для развития равновесия, координационных способностей;

- упражнения на развитие точности движений и дифференцировки усилий;

-упражнения на расслабление;

-упражнения для развития мелкой моторики рук;

-специальные упражнения для развития зрительного тренинга;

-плавание;

лыжная подготовка.

Коррекционная направленность АФВ

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.

Методы и методические приемы обучения

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.

Опасен для здоровья не вид движений, а методика их проведения.

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

Задачи АФВ:

1. Нормализация тонуса и моторики.
2. Развитие манипулятивной функции и двигательных навыков.
3. Развитие игровой деятельности и психических процессов.
4. Расширение знаний об окружающей среде.
5. 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 курс					

2	Практический курс					
	Легкая атлетика		32	32		64
	Лыжный спорт		24	24		48
	Атлетическая гимнастика		24	24		48
	Футбол		32	32		64
	Всего		112	112		224

5. Образовательные технологии

Объем аудиторных занятий всего 35 часов.

31 % - занятия в интерактивных формах от объема аудиторных занятий. Интерактивность выступает одной из черт инноваций высшего образования. Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, должен составлять не менее 30 процентов от всего объема аудиторных занятий.

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

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

Семестр	Вид занятия (Л, ПР, ЛР)	Используемые интерактивные образовательные технологии	Количество часов
1- 4	ПР	Обучающие игры (ролевые, образовательные)	10
1- 4	ПР	Работа с наглядными пособиями	10
1- 4	ПР	Работа в малых группах	15
Итого			35

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.

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

Теоретический курс предназначен для студентов, временно освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий

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

Примерные тестовые задания

Тесты соответствуют требованиям компетенции УК-7

ТЕСТЫ

Вариант 1

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. $+14^{o}$ и ниже
Б. $+20^{o}$ - $+14^{o}$
В. $+30^{o}$ - $+20^{o}$
Г. $+35^{o}$ - $+30^{o}$

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 кровы 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

Ключ к тесту

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

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1.Основная литература

1. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры: учебное пособие для СПО / РГПУ имени А. И. Герцена ; [сост.: В. П. Овчинников, А. М. Фокин, О. А. Габов, Л. Н. Шелкова, К. К. Михайлов, Е. В. Малышева, А. В. Овчинникова, А. А. Любченко]. - Электрон. дан. – Санкт-Петербург РГПУ имени А. И. Герцена, 2023. – 152 с. **-** Систем. требования: Adobe Reader -

Внешняя ссылка: https://e.lanbook.com/book/284144?category=4775

2. Физическая культура.1 курс [Электронный ресурс] : учебное пособие / Вологодская ГМХА ; [сост.: В. Е. Литовченко, В. А. Маклаков , В. А. Сыроваров] . - Электрон. дан. - Вологда; Молочное: ВГМХА, 2020. - 90 с. - Систем. требования**:** Adobe Reader

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

3.Физическая культура.2 курс [Электронный ресурс]: учебное пособие / Вологодская ГМХА; [сост.: Е. Г. Козлова, В. А. Маклаков; ред. В. А. Сыроваров]. - Электрон. дан. - Вологда; Молочное : ВГМХА, 2020. - 60 с. - Систем. требования**:** Adobe Reader

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

8.2. Дополнительная литература

1.Филиппова, Юлия Семеновна**.** Физическая культура [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. - Электрон.дан. - Москва: ИНФРА-М, 2019. - 201 с. - (СПО). -

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 деревопереработ. 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.

5. Казантинова, Галина Михайловна**.** Оздоровительные комплексы физических упражнений при заболеваниях внутренних органов и обмена веществ [Электронный ресурс]: учебное пособие / Г. М. Казантинова, Т. А. Чарова. - Электрон.дан. - Волгоград : ФГБОУ ВПО Волгоградский государственный аграрный университет, 2018. - 212 с. -

Внешняя ссылка: http://znanium.com/go.php?id=1041860

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

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

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

8.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

9. 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
10.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
11.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.
12. Физическая культура студента: учебник для вузов / [М. Я. Виленский и др.]; под ред. В. И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2007. - 447 с.
13. Казантинова, Г. М.Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебник / Г. М. Казантинова, Т. А. Чарова, Л. Б. Андрющенко. - Электрон.дан. - Волгоград: Волгоградский ГАУ, 2017. - 304 с. -
Внешняя ссылка: https://e.lanbook.com/book/100838
14. Блинков, С. Н.Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: учебное пособие / С. Н. Блинков, В. А. Мезенцева, С. Е. Бородачева. - Электрон.дан. - Самара: СамГАУ, 2018. - 161 с. -
Внешняя ссылка: https://e.lanbook.com/book/109462

8.3 Перечень информационных технологий, используемых в обучении, 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

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

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