

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Алтайский государственный аграрный университет»

СОГЛАСОВАНО

Декан экономического факультета  
*В.Е. Левичев* В.Е. Левичев  
«24» *апреля* 2018г.

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе  
*С. И. Завалишин* С. И. Завалишин  
«25» *апреля* 2018г.

Кафедра физического воспитания

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
«Физическая культура»

Направление

44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям)

Образовательная программа

«Экономика и управление в организациях АПК»

Уровень высшего образования – бакалавриат

Программа подготовки – академический бакалавриат

Барнаул 2018

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» составлена на основе требований федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям), в соответствии с учебным планом, утвержденным ученым советом университета в:

- 2018 г., по образовательной программе «Экономика и управление в организациях АПК», для очной формы обучения.

Рассмотрена на заседании кафедры, протокол № 8 «11» 04 2018 г.

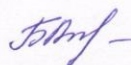
Зав. кафедрой,  
к.п.н., доцент



А.А. Кокшаров

Одобрена на заседании методической комиссии экономического факультета, протокол № 7 от «17» апреля 2018 г.

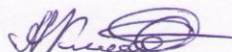
Председатель методической комиссии:  
ст. преподаватель



Н.В.Бородина

Составители:

к.п.н., доцент



А.А. Кокшаров

**Лист внесения дополнений и изменений  
в рабочую программу учебной дисциплины  
«Физическая культура»**

**на 201\_\_ - 201\_\_ учебный год**

Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры, протокол № \_\_ от \_\_ \_\_ 201\_\_ г.

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Составители изменений и дополнений:

\_\_\_\_\_  
ученая степень, должность                      подпись                      И.О. Фамилия

\_\_\_\_\_  
ученая степень, должность                      подпись                      И.О. Фамилия

**Зав. кафедрой**

к.п.н., доцент \_\_\_\_\_                      А.А. Кокшаров  
ученая степень, ученое звание                      подпись                      И.О. Фамилия

« \_\_ » \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

**на 201\_\_ - 201\_\_ учебный год**

Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры, протокол № \_\_ от \_\_ \_\_ 201\_\_ г.

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Составители изменений и дополнений:

\_\_\_\_\_  
ученая степень, должность                      подпись                      И.О. Фамилия

\_\_\_\_\_  
ученая степень, должность                      подпись                      И.О. Фамилия

**Зав. кафедрой**

к.п.н., доцент \_\_\_\_\_                      А.А. Кокшаров  
ученая степень, ученое звание                      подпись                      И.О. Фамилия

« \_\_ » \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

**на 201\_\_ - 201\_\_ учебный год**

Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры, протокол № \_\_ от \_\_ \_\_ 201\_\_ г.

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Составители изменений и дополнений:

\_\_\_\_\_  
ученая степень, должность                      подпись                      И.О. Фамилия

\_\_\_\_\_  
ученая степень, должность                      подпись                      И.О. Фамилия

**Зав. кафедрой**

к.п.н., доцент \_\_\_\_\_                      А.А. Кокшаров  
ученая степень, ученое звание                      подпись                      И.О. Фамилия

« \_\_ » \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

**на 201\_\_ - 201\_\_ учебный год**

Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры, протокол № \_\_ от \_\_ \_\_ 201\_\_ г.

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Составители изменений и дополнений:

\_\_\_\_\_  
ученая степень, должность                      подпись                      И.О. Фамилия

\_\_\_\_\_  
ученая степень, должность                      подпись                      И.О. Фамилия

**Зав. кафедрой**

к.п.н., доцент \_\_\_\_\_                      А.А. Кокшаров  
ученая степень, ученое звание                      подпись                      И.О. Фамилия

« \_\_ » \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

## Оглавление

	стр.
1. Цели и задачи освоения дисциплины.....	5
2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО.....	6
3. Требования к результатам освоения дисциплины.....	7
4. Распределение трудоемкости дисциплины по видам занятий.....	7
5. Тематический план изучения дисциплины.....	8
6. Образовательные технологии.....	14
7. Характеристика фондов оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.....	15
8. Учебно-методическое обеспечение дисциплины.....	18
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	19
Приложения.....	20

## 1. Цели и задачи освоения дисциплины

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, профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и ее 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, 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, 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;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности, в целях жизненных и профессиональных достижений.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Физическая культура» относится к Блоку 1 базовой части учебного плана.

Таблица 2.1. - Сведения о дисциплинах, практиках (и их разделах), на которые опирается содержание данной дисциплины

Наименование дисциплины, других элементов учебного плана	Перечень разделов
Концепция современного естествознания.	Человек – качественно новая ступень развития биосферы. Происхождение человека. Биологическая картина мира.
Основы жизнедеятельности безопасности	Основы здорового образа жизни. Оказание первой медицинской помощи.
История	История физической культуры в России. Олимпийское движение.
Физиология	Функциональные системы. Влияние двигательной активности на функциональное состояние человека (физиологическое значение тренированности). Основы физиологии умственного и физического труда и их взаимосвязь.

### 3. Требования к результатам освоения дисциплины

Таблица 3.1. - Сведения о компетенциях и результатах обучения, формируемых данной дисциплиной

Содержание компетенций, формируемых полностью или частично данной дисциплиной	Код компетенции по ФГОС ВО	Перечень результатов обучения, формируемых дисциплиной		
		По завершении изучения данной дисциплины выпускник должен		
		знать	уметь	владеть
готовностью поддерживать уровень физической подготовки обеспечивающий полноценную деятельность	(ОК-8)	Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни	Выполнять индивидуально-подобранные комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры.	Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, ценностями физической культуры личности для успешной социальной, культурной и профессиональной деятельности;

### 4. Распределение трудоемкости дисциплины по видам занятий Очное обучение

Таблица 4.1. – Распределение трудоемкости дисциплины по видам занятий, реализуемой по учебному плану, часов

Вид занятий	Очная форма обучения						
	Всего часов	семестры					
		I	II	III	IV	V	VI
Практические занятия	18				18		
Форма итогового контроля	зач.				зач.		
Лекции	18				18		
СР	36				36		
Подготовка и сдача зачета (экзамена)							
Общая трудоемкость дисциплины, зачетных единиц	2				2		

## 5. Тематический план изучения дисциплины

Таблица 5.1. – Распределение трудоемкости дисциплины по видам занятий, реализуемой по учебному плану для очной формы обучения, часов

	Наименование темы	Объем часов	Рекомендуемая литература
Самостоятельная работа студентов (СР)			
1	Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.	2	1, 2, 3,4,6
2	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).	2	1, 2, 4
3	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.	2	1,2,4
4	Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.	2	1, 3
5	Основные положения методики закаливания.	2	2, 4
6	Обоснование индивидуального выбора вида спорта или оздоровительной системы физических упражнений и формы для регулярных занятий.	2	2
7	Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессиограммы будущего специалиста.	2	1, 2, 3, 4
8	Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности для будущего специалиста.	2	1, 2, 4
9	Методика корригирующей гимнастики и дыхательных упражнений.	2	3, 7
10	Методика составления комплексов утренней гигиенической гимнастики.	2	1, 2, 4
11	Методика составления комплексов физических упражнений производственной гимнастики.	2	1, 2, 4
12	Методика самоконтроля состояния здоровья и физического развития.	2	1, 2, 4
13	Методика аутогенной тренировки.	2	1, 2, 4
14	Методика проведения занятий по избранному виду спорта.	2	1, 2, 4
15	Сдача контрольных нормативов: бег - 2000м., девушки и бег – 3000м., юноши.	2	
16	Сдача контрольных нормативов: силовая подготовка	2	
17	Сдача контрольных нормативов: лыжная подготовка	2	
18	Сдача контрольных нормативов: скоростно-силовая подготовка	2	
Итого		36	



2 курс				
Лекции				
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.	2 часа	7
2	Социально-биологические основы физической культуры	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.	2 часа	1,2,3
3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к	2 часа	2, 3, 4, 7

		здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.		
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные принципы изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.	2 часа	4,5,7
5	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими	2 часа	1,2,3,4

		упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.		
6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.	2 часа	3,4,5
7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и	2 часа	3, 7

		систем физических упражнений.		
8	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	2 часа	4, 7
9	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и 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 и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.	2 часа	1,2,3,4
Всего			18	-

## Физическая культура

Наименование темы	Изучаемые темы	Объем часов				Форма текущего контроля
		Лекции	Лабораторные работы	Практические работы	Самостоятельная работа	
1. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.	1. Техника безопасности на занятиях по физической культуре до начала занятий 2. Техника безопасности на занятиях по физической культуре во время занятий 3. Техника безопасности на занятиях по физической культуре после занятий			2		
2. Контроль и самоконтроль на занятиях физической культуре.	1. Педагогический контроль 2. Самоконтроль 3. Диагностика и самодиагностика организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.			2		
3. Массаж как лечебно-профилактическое средство.	1. Виды массажа. 2. Анатоме-физиологические основы массажа.			2		
4. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений .	1. Официальные правила игры в футбол. 2. Правила мини-футбола. 3. Правила игры в гандбола. 4. Правила игры в волейбол. 5. Правила игры в баскетбол.			8		
5. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.	1. Производственная физическая культура. 2. Производственная гимнастика. 3. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры 4. Составление комплексов индивидуальных программ занятий физическими упражнениями			4		
	Итого за семестр			18		

## 6. Образовательные технологии

Таблица 5.1 – Активные и интерактивные формы проведения занятий, используемые на аудиторных занятиях по учебному плану для очной формы обучения

Семестр	Вид занятия (Л, ПР, ЛР)	Используемые активные и интерактивные формы проведения занятий	Количество часов
4	Л	Чтение интерактивных лекций	6
4	ПР	Групповые дискуссии. Разбор конкретных ситуаций. Игровые имитационные методы. Моделирование дискуссий (диалог преподавателя).	6
Итого:			12

## 7. Характеристика фондов оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнение установленных на данный семестр тестов общефизической и спортивно-технической подготовке для отдельных групп различной спортивной направленности.

Таблица 7.1. - Примерные контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основного учебного отделения (девушки)

№	Вид норматива	Ед. изм	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Бег 100м.	сек.	16,0	17,0	18,0	18,5	19,0
2.	Бег 2000м.	мин.	11,00	11,30	12,00	12,30	13,00
3.	Челночный бег (10 x 10)	сек.					
4.	Бег на лыжах 3 км.	мин.	18,30	19,30	20,00	20,30	21,00
5.	Прыжок в длину с места	см.	190	180	170	160	150
6.	Сгибание- разгибание рук в упоре лежа	раз	25	20	15	10	5
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены	раз	60	50	40	30	20
8.	Сгибание – разгибание рук в упоре сзади от скамейки	раз	35	30	25	20	15
9.	Приседание на одной ноге, опора о гладкую стену	раз	12	10	8	6	4
10.	Прыжки на скакалке	раз	150	145	140	135	130
11.	Комбинированный (4x5) - отжимание - 5 раз - выпрыгивание вверх из полного приседа с выбрасыванием рук вверх - 5 раз -из упора лежа в упор присев, «лягушка» - 5 раз - из положения лежа на спине поднимание прямых ног до касания пола за головой - 5 раз	сек.	25	30	35	40	45

Таблица 7.2. - Примерные контрольные тесты для оценки физической подготовленности основного учебного отделения студентов (юноши)

№	Вид норматива	Ед. изм	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Бег «100м.	сек.	13,5	14,0	14,5	15,0	15,5
2.	Бег 3000м.	мин.	13,00	14,00	15,00	16,00	17,00
3.	Челночный бег (10x10)	сек.	25,0	26,0	27,0	28,0	29,0
4.	Бег на лыжах 5 км.	мин.	25,00	26,00	27,00	28,00	29,00
5.	Прыжок в длину с места	см.	250	240	230	220	210
6.	Подтягивание на перекладине	раз	15	12	9	6	4
7.	Подъем-переворот в упор на перекладине	раз	8	5	3	2	1
8.	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях	раз	15	12	10	8	6
9.	В висе поднимание ног до касания перекладины	раз	10	8	6	4	2
10.	Жим штанги от груди (70%/50% от массы тела)	раз	12/20	10/18	8/16	6/14	4/12
11.	Прыжки на скакалке	раз	180	160	140	120	100
12.	Комбинированный (4x10) - отжимание - 10 раз - выпрыгивание вверх из полного приседа с выбрасыванием рук вверх - 10 раз -из упора лежа в упор присев, «лягушка» - 10 раз -из положения лежа на спине поднимание прямых ног до касания пола за головой - 10 раз	сек.	50	55	60	65	70



**Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности  
студентов специального медицинского отделения  
(юноши, девушки)**

1. Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек руки на опоре высотой до 50 см)
2. Подтягивание на перекладине (юноши).
3. Поднимание туловища (сед) из положения, лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки).
4. Прыжок в длину с места.
5. Бег 100 м.
6. Бег: юноши - 3 км, девушки-2 км (без учета времени).
7. Тест Купера (12-минутное передвижение).
8. Плавание 10 минут.
9. Бег на лыжах: юноши-3 км, девушки-2 км (без учета времени).
10. Упражнения с мячом.
11. Упражнения на гибкость.
12. Упражнения со скакалкой.

**Тематика рефератов для студентов специального медицинского  
отделения и временно освобожденных от практических занятий по  
физической культуре.**

**4 семестр**

1. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
2. Лечебная физическая культура при переломах конечностей.
3. Составление комплекса упражнений для развития силовых качеств студентов специальной медицинской группы.
4. Применение лечебного массажа, как эффективного восстановительного средства при различных заболеваниях.

## 8. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

### а) основная литература

1. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание: учебное пособие для вузов / Ю.И. Евсеев. – 3-е изд. – Ростов н/Д : Феникс, 2004. - 384 с.
2. Бирюков Н.А. Организация и методика физического воспитания студентов с отклонениями в состоянии здоровья: учебное пособие/ Н.А. Бирюков.- Барнаул: Изд-во АГАУ, 2008. – 139 с.
3. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание: учебное пособие для вузов / Ю.И. Евсеев. – 3-е изд. – Ростов н/Д : Феникс, 2005. - 382 с.

### б) дополнительная литература

- Белоуско Д. В. Использование приемов самоменеджмента в организации жизнедеятельности и учебном труде студентов [Электронный ресурс] :методические рекомендации Д.В. Белоуско. – Электрон. текстовые дан. - Изд-во АГАУ, 2009.
- Белоуско Д. В. Борьба самбо на занятиях по физической культуре в вузе: учебно-методическое пособие / Д. В. Белоуско. - Барнаул: Изд-во АГАУ, 2009. - 77 с.
- Бирюков Н. А. Методика самостоятельных занятий циклическими видами физических упражнений с оздоровительной направленностью: методическое пособие для студентов / Н. А. Бирюков, В. Ф. Ворсин. -Барнаул: Изд-во АГАУ, 2007. - 59 с.
- Ворсин В. Ф. Настольный теннис: методическое пособие для студентов и преподавателей / В. Ф. Ворсин. - Барнаул: Изд-во АГАУ, 2006. - 39 с.
- Салмин С. В. Самостоятельные занятия студентов физической культурой и спортом: методические рекомендации. / С. В. Салмин - Барнаул: Изд-во АГАУ, 2010. - 27 с.
- Ярмолич Е. В. Комплексы корригирующей гимнастики при нарушениях осанки, применяемые в специальных медицинских группах: методическое пособие / Е. В. Ярмолич, И. М. Смокотнина. - Барнаул: Изд-во АГАУ, 2010. - 41 с.

## 9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Материально-техническое обеспечение дисциплины «Физическая культура» сводится к наличию:0

Таблица 9.1 - Материально-техническое обеспечение дисциплины «Элективные курсы по физической культуре»

№	Техническая база	Адрес	Оборудование
1	Тренажерный зал	ул. Молодежная, 29а (общ. №4)	Тренажеры, спортивный инвентарь, музыкальный центр.
2	Теннисный зал	ул. Молодежная, 29а (общ. №4)	Спортивный инвентарь, 3 теннисных стола.
3	Теннисный зал	ул. Молодежная, 29 (общ. №3)	Спортивный инвентарь, 2 теннисных стола.
4	Спортивный зал (баскетбольная площадка)	ул. Молодежная, 29а (общ. №4)	Игровой инвентарь
5	Спортивный зал (волейбольная площадка)	пр.. Красноармейский, 98	Игровой инвентарь
6	Легкоатлетическое спортивное ядро с игровыми площадками (баскетбольная, волейбольная площадки, футбольное поле).	пр.. Красноармейский, 98	Гимнастические снаряды
7	Лыжная база	Пер. Канатный, 42	Лыжный инвентарь, игровая площадка.
8	Спортивный тир	пр. Красноармейский, 98	Мелкокалиберное оружие 5,6 мм

Приложение №1  
к программе дисциплины «Физическая культура»  
Направление  
44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям)  
Образовательная программа  
«Экономика и управление в организациях АПК»

Список имеющихся в библиотеке университета изданий основной учебной литературы по дисциплине, по состоянию на «\_\_»\_\_\_\_\_201\_ года

№ п/п	Библиографическое описание издания	Примечание
1	Евсеев Ю.И. Физическое воспитание: учебное пособие для вузов / Ю.И Евсеев. – 3-е изд. – Ростов н/Д : Феникс, 2004. - 384 с.	30
2	Бирюков Н.А. Организация и методика физического воспитания студентов с отклонениями в состоянии здоровья: учебное пособие/ Н.А. Бирюков.- Барнаул: Изд-во АГАУ, 2008. – 139 с.	51
3	Евсеев Ю.И. Физическое воспитание: учебное пособие для вузов / Ю.И Евсеев. – 3-е изд. – Ростов н/Д : Феникс, 2005. - 382 с.	16

Список имеющихся в библиотеке университета изданий дополнительной учебной литературы по дисциплине, по состоянию на «\_\_»\_\_\_\_\_201\_ года

№ п/п	Библиографическое описание издания	Примечание
1	Белоуско Д. В. Использование приемов самоменеджмента в организации жизнедеятельности и учебном труде студентов [Электронный ресурс] :методические рекомендации Д.В. Белоуско. – Электрон. текстовые дан. - Изд-во АГАУ, 2009.	Сайт Алтайского АГАУ элект-я библиотека
2	Белоуско Д. В. Борьба самбо на занятиях по физической культуре в вузе: учебно-методическое пособие / Д. В. Белоуско. - Барнаул: Изд-во АГАУ, 2009. - 77 с.	8
3	Бирюков Н. А. Методика самостоятельных занятий циклическими видами физических упражнений с оздоровительной направленностью: методическое пособие для студентов / Н. А. Бирюков, В. Ф. Ворсин. - Барнаул: Изд-во АГАУ, 2007. - 59 с.	70

4	Ворсин В. Ф. Настольный теннис: методическое пособие для студентов и преподавателей / В. Ф. Ворсин. - Барнаул: Изд-во АГАУ, 2006. - 39 с.	5
5	Салмин С. В. Самостоятельные занятия студентов физической культурой и спортом: методические рекомендации. / С. В. Салмин - Барнаул: Изд-во АГАУ, 2010. - 27 с.	8
6	Ярмолич Е. В. Комплексы корригирующей гимнастики при нарушениях осанки, применяемые в специальных медицинских группах: методическое пособие / Е. В. Ярмолич, И. М. Смокотнина. - Барнаул: Изд-во АГАУ, 2010. - 41 с.	20

Составитель:  
к.п.н., доцент



А.А. Кокшаров

Список верен:  
зав. отделом



О.В. Чернова

Приложение № 2  
к программе дисциплины «Физическая культура»  
Направление  
44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям)  
Образовательная программа  
«Экономика и управление в организациях АПК»

### Аннотация программы

**Цель изучения 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 профессиональной деятельности.

**Требования к уровню освоения дисциплины:**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующей компетенции:

готовностью поддерживать уровень физической подготовки обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8).

### Трудоёмкость дисциплины

Вид занятий	Очная форма обучения						
	Всего часов	семестры					
		I	II	III	IV	V	VI
Практические занятия	18				18		
Форма итогового контроля	зач.				зач.		
Лекции	18				18		
СРС	36				36		
Подготовка и сдача зачета (экзамена)							
Общая трудоёмкость дисциплины, зачетных единиц	2				2		

Формы промежуточной аттестации: зачет

**Перечень изучаемых тем (приводится в соответствии с тематическим планом изучения дисциплины):**

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов
2. Социально-биологические основы физической культуры
3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.
4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
9. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.