

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Горский государственный аграрный университет»  
(ФГБОУ ВО Горский ГАУ)

Межфакультетский центр  
Кафедра физической культуры и спорта  
Учебный год 2023-2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ – ПРОГРАММА (бакалавриата)

Наименование направления подготовки/специальности	35.03.01 Лесное дело; 35.03.04 Агрономия; 21.03.02 Землеустройство и кадастры; 35.03.05 Садоводство; 19.03.01 Биотехнология; Технология продукции и организация общественного питания; 27.03.01 Стандартизация и метрология; 36.03.01 Ветеринарно-санитарная экспертиза; 35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции; 13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника; 35.03.06 Агроинженерия; 40.03.01 Юриспруденция; 36.03.02 Зоотехния; 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов; 23.03.01 Технология транспортных процессов; 38.03.02 Менеджмент; 38.03.01 Экономика.
Реквизиты федерального государственного образовательного стандарта высшего образования	ФГОС ВО 3++
Год начала подготовки	В соответствии с Реестром, утвержденным приказом № 192/06 от 31 августа 2023 г.
Очная форма обучения - учебные планы по годам приема	
Заочная форма обучения - учебные планы по годам приема	
Очно-заочная форма обучения - учебные планы по годам приема	
Номер по реестру ОП ВО ФГБОУ ВО Горский ГАУ	
Реквизиты решения ученого совета ФГБОУ ВО Горский ГАУ об утверждении ОП ВО	11 апреля 2023 г. пр. №6
Реквизиты приказа ректора или уполномоченного лица об утверждении ОП ВО	11 апреля 2023 г. №85/06
Место дисциплины в структуре учебного плана	Обязательная часть
Количество зачетных единиц	2

## 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

№ №	Планируемые результаты освоения образовательной программы		Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Направление воспитательной работы (для дисциплин, формирующих универсальные компетенции в соответствии с Концепцией воспитательной работы)
	Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенции			
	Самоорганизация и саморазвитие (в т.ч. здоровье-сбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Знать: способы и методы поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения нормы здорового образа жизни	Физическое воспитание и привитие здорового образа жизни: приглашение специалистов органов здравоохранения с профилактическими беседами для овладения студентами знаниями и навыками личной гигиены, врачебного самоконтроля, первой медицинской помощи, охраны здоровья (профилактические мероприятия).
				основы физической культуры для осознанного выбора здоровые сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	
			ИД УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора	использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровые	

			<p>здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p>	<p>сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности/</p> <p>Владеть: способами и методами поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения нормы здорового образа жизни</p> <p>навыками применения основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p>	
--	--	--	---	---	--

## 2. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### 2.1. Трудоемкость дисциплины по видам учебной деятельности и формам обучения:

Виды учебной деятельности	Всего часов 72, в том числе часов:		
	Очная форма обучения	Заочная форма обучения	Очно-заочная форма обучения
Лекционные занятия	16	4	
Практические (лабораторные, др.) занятия	16	4	
Самостоятельная работа	40	64	
Форма промежуточной аттестации	зачет		

### 2.2. Трудоемкость дисциплины по (разделам) темам:

№ № п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов 72					
		Очная форма обучения			Заочная форма обучения		
		Лекции	Практические занятия	СРС	Лекции	Практические занятия	СРС
	<p>Раздел 1. Легкая атлетика</p> <p>Тема 1. Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом, профилактика травматизма. Обучение технике бега на короткие дистанции.</p> <p>1.1 Правила техники безопасности</p> <p>1.2 Профилактика травматизма</p> <p>1.3.Методика техники бега на короткие дистанции</p> <p>Тема 2. Обучение технике бега средние дистанции. Кроссовый бег</p> <p>2.1 Методика техники бега на средние дистанции</p> <p>2.2 Особенности кроссового бега</p> <p>2.3 Дистанции кроссового бега</p> <p>Тема 3. Обучение технике прыжка в длину с места толчком двумя ногами</p> <p>3.1 Описание техники выполнения прыжка в длину с места</p> <p>3.2 Прыжковые упражнения и подвижные игры</p>	2	2	4			6
		4	4	4	2	2	8
		2	2	4			6



### 3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО РАЗДЕЛАМ (ТЕМАМ)

#### Раздел 1. Легкая атлетика

В учебных программах решаются общие задачи: оздоровление, формирование разностороннего физического развития, приобретение новых и закрепление прежних умений и навыков, приобретение знаний по физической культуре. Для этой цели привлекаются различные виды из разных видов спорта (гимнастика, баскетбол, волейбол, лыжный спорт). Основная дисциплина, которой отведено место в вузовском - как в I, так и II семестре является легкая атлетика. Кроме того, любое занятие начинается с простейших, естественных движений, составляющих основу видов легкой атлетики. Это - ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, включающие выпады, приседания, прыжки. Сами же изучаемые виды легкой атлетики направлены на развитие таких физических качеств, которые необходимы для повышения работоспособности студента.

Тема 1. Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом, профилактика травматизма.

##### 1.1 Правила техники безопасности

Студент должен внимательно слушать и чётко выполнять задания преподавателя, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя, во время передвижений смотреть вперёд, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений.

##### 1.2 Профилактика травматизма

В организации учебных занятий и физкультурно-спортивных мероприятий в высших учебных заведениях проблеме соблюдения техники безопасности отводится одно из первостепенных значений. Следуя общепринятым нормам и стандартам, преподаватель физической культуры и организатор физкультурно-спортивного мероприятия должен всегда четко знать инструкцию по технике безопасности и уметь донести эти знания до студентов. Соблюдение правил техники безопасности, как преподавателем, так и студентами должно быть обязательными при организации проведения учебных занятий по физической культуре и проведении спортивных соревнований

Тема 2. Средства развития скоростных способностей.

Средствами развития скоростных способностей являются упражнения, выполняемые с предельной либо околопредельной скоростью (т.е. скоростные упражнения). Их можно разделить на три основные группы. 1. Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей: а) быстроту реакции; б) скорость выполнения отдельных движений; в) улучшение частоты движений; г) улучшение стартовой скорости; д) скоростную выносливость; е) быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом.

##### 2.1 Методика обучения разбега с низкого старта.

Низкий старт- наиболее распространенный способ начала спринтерского бега, так как позволяет быстрее начать бег и развить максимальную скорость на коротком отрезке. Для обеспечения удобства и прочности опоры ног используются стартовые колодки или стартовые станки.

Методическая последовательность обучения технике низкого старта

Старты из различных исходных положений, - из положений стоя согнувшись, из упора лежа согнувшись, из упора стоя на коленях, из упора стоя на одном колене (маховой ноги), туловище прямо, руки опущены вниз.

Стоять на сильно согнутой толчковой ноге, туловище горизонтально, другую ногу (прямую) отвести назад. Руки полусогнуты, одна впереди, другая сзади. Из этого положения начать бег, сохраняя горизонтальное положение туловища как можно дольше.

Выполнение команд: «На старт!» и «Внимание!» без стартовых колодок. Преподаватель проверяет правильность принятия стартовых положений занимающихся и устраняет ошибки.

##### 2.2. Методика техники бега на средние дистанции

В беге на средние дистанции применяется высокий старт. По команде «На старт» бегун становится перед линией старта, не касаясь линии носком стоящей впереди ноги. Другая нога отставлена назад, на носок, на расстояние 1,5-2 ступни от линии старта. Тяжесть тела бегуна перенесена на стоящую впереди ногу.

Методика обучения делится на несколько этапов, которым присущи свои задачи. Невозможно обучиться правильной технике за одно занятие.

Необходимо обучить основным элементам техники бега. Используются практические методы в сочетании с наглядными и словесными. Имитация положений рук, ног, головы. Имитация движений конечностей – рук, затем ног. Медленный бег на передней части стопы, бег с высоким подниманием бедра и др.

### 2.3 Дистанции и особенности кроссового бега.

Кроссовый бег относится к легкоатлетической дисциплине. У него есть общие рекомендации по продолжительности и особенностям трассы, хотя строгая международная стандартизация невозможна. Международная организация легкоатлетических федераций (IAAF) даёт лишь рекомендации относительно кроссового бега, так сказать – идеальной трассы.

Кроссовый бег – это бег по пересечённой местности, то есть по природной трассе, по траве, грунту, холмам. Дистанции кроссового бега, как правило, варьируются от 3 до 12 километров.

## Тема 3. Обучение технике прыжка в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину — дисциплина технических видов легкоатлетической программы, относящаяся к горизонтальным прыжкам. Прыжок в длину требует от спортсменов прыгучести, спринтерских качеств.

### 3.1 Описание техники выполнения прыжка в длину с места

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

При обучении технике прыжков в длину у студентов зачастую возникают ошибки, требующие немедленного исправления. В противном случае формируется устойчивый неправильный навык, бороться с которым уже значительно труднее. Ошибки появляются на различных фазах прыжка.

### 3.2 Прыжковые упражнения и подвижные игры

Совершенствование двигательных качеств является одной из важнейших в теории и практики физического воспитания. Ее решению в значительной мере будет способствовать выявление наиболее эффективных средств и методов воздействия на двигательные способности студентов. При этом, основными средствами являются подвижные и спортивные игры; упражнения, формирующие способность к выполнению быстрых движений; бег на коротких отрезках дистанций, прыжки, эстафеты, гимнастические и акробатические упражнения. Основной метод тренировки - комплексный метод, сущность которого состоит в систематическом использовании подвижных и спортивных упражнений, разнообразных упражнений скоростно-силового характера. В процессе скоростно-силовой подготовки упражнения следует выполнять в основном повторно, в виде серий (поточный метод).

## Практическое занятие 1. Обучение технике бега на короткие дистанции

Методика обучения технике бега на короткие дистанции.

Техника высокого старта и стартового ускорения

### Самостоятельная работа

Развитие базовой и специальной координации в легкой атлетике.

## Раздел 2. Оздоровительные виды гимнастики

Оздоровительная гимнастика – это комплекс физических упражнений, призванный укрепить организм, усилить его иммунитет, предотвратить различного рода болезни. В оздоровительной

гимнастике используют разнообразные виды направлений физической культуры: стрейчинг, Калланетика, Шейпинг, Аэробика, Оздоровительная гимнастика «Хаду» и др

#### Тема 4. Виды оздоровительной аэробики

Различают оздоровительную аэробику, спортивно-оздоровительную аэробику, спортивную аэробику. Также существует базовая аэробика (без дополнительных снарядов и элементов), степ-аэробика (с использованием степ-платформы), фитбол-аэробика (аэробика на фитболах).

##### 4.1 Основы базовой аэробики

Классическая (базовая) аэробика это наиболее распространённый, устоявшийся вид аэробики, представляющий собой синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, разновидностей бега, скачков и подскоков, выполняемых под музыкальное сопровождение (120-160 ударов в мин. поточным или серийно-поточным методом).

Современная аэробика не является новым видом физической культуры. Это одна из разновидностей гимнастики, образовавшаяся на фундаменте основной гимнастики и впитавшей в себя элементы европейских гимнастических школ, восточной культуры, а также танцевальной и хореографической подготовки.

#### Тема 5. Виды атлетической гимнастики

Атлетическая гимнастика позволяет развивать силу всех мышечных групп, тренирует дыхание и кровеносную систему, улучшает гибкость тела и скорость движений. Важно совмещать силовые, аэробные, статические упражнения, делать растяжку.

##### 5.1 Понятие и сущность атлетической гимнастики

Атлетическая гимнастика – это одно из средств физического воспитания, направленное на всестороннее физическое развитие и оздоровление путем использования упражнений с отягощениями и сопротивлениями различных мышечных групп.

##### 5.2 Развитие и виды атлетической гимнастики.

Атлетическая гимнастика – это система разносторонних силовых упражнений, направленные на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. Атлетическая гимнастика укрепляет здоровье, избавляет от многих физических изъянов (сутулость, впалая грудь, неправильная осанка, слабонервные мышцы и т. В комплекс атлетической гимнастики входят общеразвивающие упражнения с гантелями, гириями, штангами, различными амортизаторами, упражнения на гимнастических снарядах и так далее. Бодибилдинг, пауэрлифтинг, армрестлинг – это составляющие из комплексов атлетической гимнастики.

Тема 6. Техника классических упражнений в гиревом спорте, пауэрлифтинге, армрестлинге, тяжелой атлетике.

Воспитание собственно силовых способностей может быть направлено на развитие максимальной силы (тяжелая атлетика, гиревой спорт, пауэрлифтинг, армрестлинг и др.); общее укрепление опорно-двигательного аппарата, необходимое во всех видах спорта (общая сила) для гармоничного развития студента как будущей здоровой единицы общества.

##### 6.1.Задачи развития силовых способностей

Силовые способности – это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила». Сила-это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет напряжения мышц. Их развитию способствует решение двух основных задач:

Первая - общее гармоничное развитие всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Она решается путем использования избирательных силовых упражнений.

Вторая - разностороннее развитие силовых способностей в единстве с освоением жизненно важных двигательных действий (умений и навыков).

Средствами развития силы являются гимнастические упражнения с отягощением: гири, гантели, штанга, тренажеры, (отягощением может служить вес собственного тела): подтягивание на перекладине, отжимание на брусьях, поднимание прямых ног в вися на перекладине или гимнастической стенке, разнообразные специальные упражнения с небольшими отягощениями.

##### 6.2 Методика техники выполнения классических силовых упражнений

В силовую тренировку входят любые упражнения на силу: жимы, приседания, тяги, отжимания, махи, выпады и многое другое. Силовые тренировки увеличивают объём мышц из-за напряжения, поэтому самое важное в силовой тренировке — создать это напряжение.

К классическим(базовым) относятся такие упражнения, как становая тяга, приседания, жим лежа, тяга штанги в наклоне, жим штанги стоя и т. д. В тренировочном процессе огромную пользу для организма приносят именно базовые упражнения.

Методика техники выполнения классических(базовых) силовых упражнений, включает в себя свод обязательных правил общую для всех видов:

Правило 1: обязательная разминка

Правило 2: размеренная скорость каждого при выполнении

Правило 3: правильная амплитуда движения.

Правило 4: мышцы должны быть напряжены в ходе всего выполнения

Правило 5: устойчивое положение тела

Правило 6: концентрация на тренируемой мышце

Тема 7. Техника соревновательных упражнений в гиревом спорте, пауэрлифтинге, армрестлинге, тяжелой атлетике.

Гиревой спорт - это силовой вид спорта, который зародился в России в конце XIX века и изначально позиционировался, как часть такого спорта, как тяжелая атлетика.

Пауэрлифтинг (от англ. powerlifting; power - сила + lift - поднимать) - скоростно-силовой вид спорта. Основная цель спортсмена в пауэрлифтинге - это подъем максимального веса в сумме трех соревновательных упражнений (именно поэтому иногда его называют силовым троеборьем).

Соревновательные движения в пауэрлифтинге: приседания со штангой на плечах, жим штанги лежа, тяга становая.

Тяжелая атлетика - скоростно-силовой вид спорта, в основе которого лежит выполнение упражнений по подниманию штанги над головой. Соревнования по тяжёлой атлетике сегодня включают в себя два упражнения: рывок и толчок.

Армрестлинг (Борьба на руках или Армспорт; от Arm sport, armwrestling, где arm -предплечье) - вид спортивных единоборств. Во время мат-ча одноимённые руки соревнующихся спортсменов ставятся на твёрдую, ровную поверхность (как правило, стол), и ладони сцепляются в замок.

Задачей соревнующегося рукоборца является прижатие руки противника к поверхности. На участников поединка накладывается ряд временных, технических и тактических ограничений.

Техника соревновательных упражнений каждого из указанных видов силового спорта раскрыта в лекции №7.

Практическое занятие 2. Оздоровительная гимнастика.

Развитие физических качеств на занятиях по оздоровительной аэробике.

Совершенствование комплекса упражнений по оздоровительной аэробике.

Самостоятельная работа

Развитие базовой и специальной координации в атлетической гимнастике.

Раздел 3. Летний полиатлон

Современный полиатлон – это комплексные спортивные многоборья, целью которых является развитие у занимающихся основных функциональных систем физических качеств и прикладных навыков. Полиатлон закладывает основы физической подготовки для любого вида спорта. В программу спортивной подготовки в вузе входит летний полиатлон.

Тема 8. Особенности вида спорта и спортивных дисциплин.

8.1. Дисциплины летнего полиатлона

Летний включает пять видов состязаний: Бег на 100м, бег на 1000 (для женщин) и 3000м (для мужчин), плавание, метание гранаты и стрельба.

8.2. Виды спортивных состязаний в летнем полиатлоне.

Отличительными особенностями полиатлона являются доступность, оздоровительная направленность и возможность заниматься этим видом спорта лицам различного возраста и интересов.

Тема 9. Бег на короткие дистанции в полиатлоне.

Быстрота. Это одно из основных качеств пятиборца(полиатлониста). От скорости зависят результаты в беге на 60 и 100 м, в плавании на 50 и 100 м и в метании гранаты.

9.1. Особенности методики развития быстроты в полиатлоне.

Считается, что по сравнению с другими физическими качествами быстрота развивается значительно труднее, мы наблюдаем, однако, что полиатлонисты благодаря своей комплексной подготовке резко улучшают результаты в спринте, т.е. становятся быстрее. Учитывая, что в беге на короткие дистанции большое значение имеет гармоническое развитие всех физических качеств, а также координация движений, можно полагать, что комплексная подготовка способствует хорошему развитию этих качеств.

9.2. Средства развития скоростных способностей

Начинать развитие быстроты следует с выполнения упражнений равномерным методом, со средней интенсивностью: как только развивается способность контроля за движениями, применять метод переменных и повторно-переменных упражнений; наибольшая скорость (интенсивность) движений на этой стадии - 80-85 % от максимальных возможностей.

. В принципе, все упражнения и методы, используемые для развития быстроты и частоты движений с проявлением максимальных усилий, могут быть применены для развития скоростных способностей.. Однако этому должна предшествовать специальная физическая подготовка, направленная на укрепление мускулатуры, подвижности суставов, на повышение выносливости. Практическое занятие 3. Обучение спортивным дисциплинам летнего полиатлона, (троеборье, пятиборье).

Совершенствование физических качеств в указанных дисциплинах, (троеборье, пятиборье).

Бег на короткие дистанции в полиатлоне

Обучение технике бега на короткие дистанции в полиатлоне.

Самостоятельная работа

Развитие базовой и специальной координации в летнем полиатлоне.

## 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины:

1. Блинков, С.Н. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие / С.Н. Блинков, В.А. Мезенцева, С.Е. Бородачева. – Самара: СамГАУ, 2018. – 161 с. – ISBN 978-5-88575-500-9. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/109462> .
2. Бомин, В. А. Организация занятий физической культурой и спортом студентов: учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб. – Иркутск: Иркутский ГАУ, 2019. – 322 с. // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/133353> .
3. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / Бишаева А.А. – Москва: КноРус, 2017. – 299 с. – (для бакалавров). – ISBN 978-5-406-05586-1. – URL: <https://book.ru/book/920786>. – Текст: электронный.

### 4.2. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

4. Таланцева, В.К. Методико-практический раздел дисциплины «Физическая культура и спорт»: учебное пособие / В.К. Таланцева, Л.Ш. Пестряева. – Часть 1. – Чебоксары: ЧГСХА, 2017. — 148 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/139081>.

5. Жуков, Р. С. Основы спортивной тренировки : учебное пособие / Р. С. Жуков. — Кемерово : КемГУ, 2014. — 110 с. — ISBN 978-5-8353-1717-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/61414>.
6. Таланцева, В.К. Методика судейства игровых видов спорта (баскетбол, волейбол, футбол): учебное пособие / составители: В.К. Таланцева, Л.Ш. Пестряева. – Чебоксары: ЧГСХА, 2017. – 95 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/139074>.
7. Козлов, Я. Е. Тактическая подготовка игроков в мини-футбол : учебно-методическое пособие / Я. Е. Козлов. — Воронеж : ВГИФК, 2019. — 52 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/140341>.
8. Методика обучения технике и тактике игры в баскетбол: методические рекомендации / составители И.В. Кудрякова, Р.А. Дрепелев. – пос. Караваево: КГСХА, 2017. – 49 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/133588>.
9. Подвижные игры на занятиях легкой атлетикой, баскетболом, волейболом, общефизической подготовкой: учебно-методическое пособие / составители Ю.И. Якунин, С.Н. Якунина. – пос. Караваево: КГСХА, 2017. – 38 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/133630>.

#### 4.3. СОСТАВ ЛИЦЕНЗИОННОГО И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, В ТОМ ЧИСЛЕ ОТЕЧЕСТВЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА

1. Microsoft Windows 7 Pro
2. Office 2007 Standard
3. Moodle 3.8
4. Oracle VM VirtualBox 6

#### 4.4. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ, ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ, ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ

1. Информационно-правовой портал «Гарант» <http://www.garant.ru/>
2. Система автоматизации библиотек ИРБИС64; ООО «ЭйВиДи –систем» <http://support.open4u.ru>
3. Электронная библиотечная система ООО «КноРус медиа» [www.book.ru](http://www.book.ru)
4. Электронная библиотечная система издательства «Лань»; [www.e.lanbook.ru](http://www.e.lanbook.ru)

## 5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ, ОБОРУДОВАНИЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Дворец спорта, включающий многопрофильный спортивный зал, плавательный бассейн 50м, спортивный зал для настольного тенниса, шахматный клуб, стрелковый тир.

Все виды специализированной мебели, оборудования, тренажеров, спортивного и стрелкового инвентаря. Учебный корпус № 13 (Дворец спорта).

Спортивный зал, состоящий из трёх секций: зал для мини-футбола, зал спортивной борьбы, зал тяжелой атлетики. Все виды специализированной мебели, оборудования, тренажеров, спортивного инвентаря. Учебный корпус № 14 (спортивный зал).

*Для самостоятельной работы:*

Учебно-методический кабинет для самостоятельной работы, НИРС и курсового проектирования, количество посадочных мест – 24. № 8.4.01. Учебный корпус № 8 (товароведно-технологический факультет).

Читальные залы; электронно-информационный отдел научной библиотеки Горского ГАУ.

Специализированная мебель; система комфортного кондиционирования с (подогревом) форм-фактор-сплит-система GREE; Книжный сканер ЭЛАР-ПланСкан АЗ-Ц; комплект компьютерной техники в сборе (10 единиц) с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечения доступа в электронно-информационную образовательную среду Горского ГАУ. Учебный корпус № 6. Библиотека.

## 6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

6.1. Тематика курсовых работ (при наличии).

*не предусмотрены*

6.2 Перечень вопросов к зачету

1. Какие группы обучающихся допускаются к занятиям по физической культуре?
2. Общие требования к обучающимся на занятии по легкой атлетике.
3. Общие требования к обучающимся при проведении занятий в тренажерном зале.
4. Общие требования при проведении занятий по летнему полиатлону.
5. Общие требования к обучающимся при проведении занятий по гимнастике.
6. Требования безопасности к обучающимся перед началом проведения занятия.
7. Требования безопасности к обучающимся при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.
8. Требования безопасности к обучающимся по окончанию занятия.
9. Основные мероприятия обеспечивающие профилактику травматизма на занятиях по физической культуре.
10. Оздоровительная аэробика и ее специфические особенности.
11. Виды оздоровительной аэробики. Особенности проведения занятий оздоровительной аэробикой.
12. Виды атлетической гимнастики.
13. Объясните термин «стартовое положение атлета»?
14. От чего зависит результат в беге на короткие дистанции?
15. Определение победителей в беге на короткие дистанции.
16. Влияние длины и частоты беговых шагов на результат в беге на средние дистанции?
17. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.
18. Классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений.
19. Какие виды летнего полиатлона вы можете перечислить?
20. Назовите виды специальных упражнений используемых в обучении стрельбе в полиатлоне?
21. Система спортивного отбора.

6.3 Тестовые задания для диагностической работы.

1. Целью физической культуры является:  
А. улучшение рациона питания  
В. профессиональное занятие спортом

- С. укрепление здоровья
- Д. развитие сколиоза

2. Дисциплиной легкой атлетики являются:

- А. метание гранаты
- В. пауэрлифтинг
- С. бег на короткие дистанции
- Д. прыжки в длину с места

3. Кроссовый бег:

- А. 60 метров
- В. 100 метров
- С. 400 метров
- Д. 1500 метров

4. Бег с препятствиями?

- А. спринт
- В. стиль-чейз
- С. эстафета
- Д. стайерский бег

5. Какая из перечисленных дисциплин является легкоатлетической?

- А. прыжки на батуте
- В. прыжки с трамплина
- С. прыжки с парашютом
- Д. прыжок в высоту

6. Средства развития скоростных способностей:

- А. бег с ускорением на 50-80 м
- В. бег на 400 метров
- С. бег с барьерами
- Д. прыжок с шестом

7. Что не является легкоатлетическим многоборьем:

- А. летний полиатлон
- В. метание ядра
- С. эстафета на 4х400 метров
- Д. современное пятиборье

8. К физическим качествам относятся:

- А. зрение
- В. слух
- С. гибкость
- Д. обоняние

9. Какое физическое качество характеризует бегуна-стайера?

- А. ловкость
- В. гибкость
- С. выносливость
- Д. быстрота

10. Метод восстановления в легкой атлетике:

- А. закаливание
- В. плавание
- Д. гладкий бег