

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Малахова Светлана Дмитриевна  
Должность: Директор филиала  
Дата подписания: 20.07.2026 17:54:38  
Уникальный программный ключ:  
cba47a2f4b9180af2546ef5354c4938c4a04716d

УТВЕРЖДАЮ:  
и.о. зам. директора по учебной работе  
Т.Н. Пимкина  
" \_\_\_\_\_ " 2025 г.



**Лист актуализации рабочей программы дисциплины  
«Базовая физическая культура»**

для подготовки специалистов  
Специальность: 38.05.01 «Экономическая безопасность»  
Специализация: «Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности»  
Форма обучения: очная, заочная  
Год начала подготовки: 2023

Курс 1-3  
Семестр 1-6

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

В список дополнительной литературы добавлены источники:

1. Основы здорового образа жизни. Методическое пособие – Калуга: ИП Стрельцов И.А. (Изд-во «Эйдос»), – 2024 – 88 с.
2. Олимпийский спорт: Монография. – Калуга: ИП Стрельцов И.А. (Изд-во «Эйдос»). – 2024.- 208 с.

Составители: Матчинова Н.В. Матчинова Н.В., доцент, зав. кафедрой  
физического воспитания

Жирная О.В. Жирная О.В., старший преподаватель кафедры  
физического воспитания

«14» мая 2025г.

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры,  
протокол № 10 от «19» мая 2025 г.

Заведующий кафедрой Матчинова Н.В. доцент Матчинова Н.В.

УТВЕРЖДАЮ:  
и.о. зам. директора по учебной работе  
Т.Н. Пимкина  
" 22 " мая 2024 г.

**Лист актуализации рабочей программы дисциплины  
«Базовая физическая культура»**

для подготовки специалистов

Специальность: 38.05.01 «Экономическая безопасность»

Специализация «Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности»

Форма обучения очная, заочная

Год начала подготовки: 2022, 2023

Курс 1-3

Семестр 1-6

В рабочую программу вносятся следующие изменения:  
Дополнен список основной литературы: Поливаев А.Г. Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол): учебное пособие для вузов / А. Г. Поливаев. - 2-е изд. - Москва: Издательство Юрайт, 2024. - 103 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-11446-1. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/542168>

Разработчики: Матчи Матчинова Н.В., доцент, зав. кафедрой физического воспитания

Жирная Жирная О.В., доцент  
« 22 » мая 2024г.

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры землеустройства и кадастров, протокол № 10 от «22» мая 2024 г.

Заведующий кафедрой Матчи Матчинова Н.В.



**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ –**  
**МСХА имени К.А. ТИМИРЯЗЕВА»**  
**(ФГБОУ ВО РГАУ - МСХА имени К.А. Тимирязева)**

**Калужский филиал**

**Факультет ветеринарной медицины и зоотехнии**  
**Кафедра физического воспитания**

**УТВЕРЖДАЮ:**

И.о. зам. директора по учебной работе

Т.Н. Пимкина

« 22 » 05 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.О.ДВ.01.01 Базовая физическая культура**

**для подготовки специалистов**

**ФГОС ВО**

Специальность 38.05.01 «Экономическая безопасность»

Специализация: «Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности»

Курс 1-3

Семестр 1-6

Форма обучения очная, заочная

Год начала подготовки 2023

Калуга, 2023

Разработчики: Матчинова Н.В. Матчинова Н.В., доцент, зав. кафедрой физического воспитания Калужского филиала РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева

Жирная О.В. Жирная О.В., доцент кафедры физического воспитания Калужского филиала РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева

«18» мая 2023г.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по специальности 38.05.01 «Экономическая безопасность» и учебного плана

Программа обсуждена на заседании кафедры физического воспитания протокол № 10 от «18» мая 2023 г.

Зав. кафедрой Матчинова Н.В., доцент Матчинова Н.В.

«18» мая 2023г.

**Согласовано:**

Председатель учебно-методической комиссии по специальности 36.05.01 «Экономическая безопасность»

Негода В.А. к.э.н., доцент Негода В.А.

«22» мая 2023г.

Заведующий выпускающей кафедрой  
Кокорев Н.А. к.э.н., доцент Кокорев Н.А.

«18» мая 2023г.

**Проверено:**

Начальник УМЧ Окунева О.А. Окунева О.А.

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                                                                                      |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>АННОТАЦИЯ .....</b>                                                                                                                                               | <b>4</b>  |
| <b>1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>                                                                                                                              | <b>4</b>  |
| <b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ.....</b>                                                                                                                   | <b>5</b>  |
| <b>3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО<br/>ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ<br/>РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....</b> | <b>5</b>  |
| <b>4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>                                                                                                                     | <b>9</b>  |
| 4.1. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ТРУДОЁМКОСТИ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ВИДАМ<br>РАБОТ ПО СЕМЕСТРАМ.....                                                                                       | 9         |
| 4.2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....                                                                                                                                      | 9         |
| 4.3. ЛЕКЦИИ / ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.....                                                                                                                              | 13        |
| <b>5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ.....</b>                                                                                                                            | <b>17</b> |
| <b>6. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНАЯ<br/>АТТЕСТАЦИЯ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>                                                            | <b>17</b> |
| 6.1. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ,<br>НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ И<br>(ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....                           | 17        |
| 6.2. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ КОНТРОЛЯ<br>УСПЕВАЕМОСТИ, ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ.....                                                                        | 24        |
| <b>7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ<br/>ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>                                                                                       | <b>25</b> |
| 7.1. ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА.....                                                                                                                                        | 25        |
| 7.2. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА.....                                                                                                                                  | 25        |
| 7.3. НОРМАТИВНЫЕ ПРАВОВЫЕ АКТЫ.....                                                                                                                                  | 26        |
| 7.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ, РЕКОМЕНДАЦИИ И ДРУГИЕ<br>МАТЕРИАЛЫ К ЗАНЯТИЯМ.....                                                                                       | 26        |
| <b>8. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-<br/>ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ<br/>ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....</b>                           | <b>27</b> |
| <b>9. ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ<br/>СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ (ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ).....</b>                                                          | <b>27</b> |
| <b>10. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ,<br/>НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО<br/>ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ).....</b>                        | <b>27</b> |
| <b>11. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ СТУДЕНТАМ ПО ОСВОЕНИЮ<br/>ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>                                                                                       | <b>28</b> |
| ВИДЫ И ФОРМЫ ОТРАБОТКИ ПРОПУЩЕННЫХ ЗАНЯТИЙ.....                                                                                                                      | 29        |
| <b>12. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯМ ПО<br/>ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....</b>                                                                   | <b>29</b> |

## **Аннотация**

рабочей программы учебной дисциплины

Б1.О.ДВ.01.01 «Базовая физическая культура» для подготовки специалистов по специальности 38.05.01 «Экономическая безопасность», специализации: «Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности»

**Целью освоения дисциплины** «Базовая физическая культура» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей социально-профессиональной деятельности.

**Место дисциплины в учебном плане.** Дисциплина «Базовая физическая культура» относится к обязательной части дисциплин по выбору «Элективные курсы по физической культуре и спорту» учебного плана специальности 38.05.01 «Экономическая безопасность», специализации: «Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности»

**Требования к результатам освоения дисциплины.** В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

*Универсальные (УК):*

УК-7 - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

- УК-7.1 - знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни

- УК-7.2 - умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни

- УК-7.3 - владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.

### **Краткое содержание дисциплины.**

В основное отделение относятся студенты одной учебной группы основной и подготовительной медицинских групп. Занятия с группами основного отделения проводятся в рамках учебного расписания. В специальное отделение относятся студенты специальной медицинской группы. Студенты специальной медицинской группы, занимаются по отдельному расписанию с тем же объемом часов и по специальному календарно-тематическому плану. Учебная дисциплина «Базовая физическая культура» состоит из одного раздела: Раздел 1 «Учебно-тренировочный»

**Общая трудоемкость дисциплины:** Общая трудоёмкость дисциплины составляет 328 часов и в зачетные единицы не переводится.

**Промежуточный контроль:** зачет.

## **1. Цель освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины «Базовая физическая культура» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей социально-профессиональной деятельности.

## **2. Место дисциплины в учебном процессе**

Дисциплина «Базовая физическая культура» включена в обязательную часть дисциплин по выбору «Элективные курсы по физической культуре и спорту» и реализуется в соответствии с требованиями ФГОС, ОПОП ВО и Учебного плана по специальности 38.05.01 «Экономическая безопасность».

Предшествующими курсами, на которых непосредственно базируется дисциплина «Базовая физическая культура» являются школьные курсы физической культуры, анатомии, безопасности жизнедеятельности.

Дисциплина «Базовая физическая культура» является основополагающим для изучения следующих дисциплин: безопасность жизнедеятельности.

Рабочая программа дисциплины «Базовая физическая культура» для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья разрабатывается отдельно с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся

## **3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся компетенций, представленных в таблице 1.

Таблица 1

## Требования к результатам освоения учебной дисциплины

| №<br>п/п | Код<br>компете<br>нции | Содержание<br>компетенции (или её части)                                                                                                   | Индикаторы<br>компетенций                                                                                           | В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                        |                                                                                                                                            |                                                                                                                     | знать                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | уметь                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | владеть                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 1.       | УК-7                   | - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1 – знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. | - роль и значение физической культуры в жизни человека и общества;<br>- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;<br>- особенности функционирования основных органов и структур организма при мышечных нагрузках во время занятий физическими упражнениями; возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры; особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования черт и свойств личности посредством занятий физической культурой;<br>- основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью; | - применять специальную терминологию в области физической культуры и спорта;<br>- использовать методику самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности; методику проведения учебно-тренировочного занятия и развития отдельных физических качеств; использовать на практике способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; | средствами и методами формирования здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования с учетом индивидуальных особенностей организма; способами нормирования и контроля нагрузок при занятиях физическими упражнениями и спортом; |
|          |                        |                                                                                                                                            | УК-7.2 - умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры,                                    | основные средства и методы физического воспитания для поддержания должного уровня здоровья, физической                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | - самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля, выстраивать и реализовывать                                                                                                                                                                                                                                                                             | - навыками организации жизни в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  | <p>спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> | <p>подготовленности; грамотно распределять нагрузки; основные требования к уровню психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры</p> <p>научно-теоретические основы формирования базовой, спортивной, оздоровительной, рекреационной, профессионально-прикладной физической культуры студента и понимать их интегрирующую роль в процессе формирования здоровьесбережения.</p> | <p>перспективные линии физического, интеллектуального, культурного, нравственного, духовного и профессионального саморазвития и самосовершенствования, формирования здорового образа жизни выполнять приемы, страховки и самостраховки</p> <p>- поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды, восстановления работоспособности после умственного и физического утомления;</p> | <p>образе жизни; современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; средствами и методами физического самосовершенствования</p>                                                                                                                                                                                                              |
|  |  |  | <p>УК-7.3 – владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.</p>                                                                                                                                                                                                                                | <p>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек</p> <p>- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;</p>               | <p>– составлять и выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры</p> <p>– контролировать и оценивать влияние на свое состояние, самочувствие и физическое развитие занятий физической культурой и спортом;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>– средствами самостоятельного и правильного использования методов физического воспитания для укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни и достижения должного уровня физической подготовленности к полноценной социально-культурной и профессиональной деятельности</p> <p>- методами самостоятельного выбора спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных</p> |

|  |  |  |  |  |  |                                                                                                                      |
|--|--|--|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |  |  | физических и психических качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий |
|--|--|--|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 4. Структура и содержание дисциплины

### 4.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ по семестрам

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 328 часов и в зачетные единицы не переводится, их распределение по видам работ семестрам представлено в таблицах 2а, 2б, 2в.

#### ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 2а

#### Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ по семестрам

| Вид учебной работы                                     | Трудоёмкость |                     |           |           |           |           |           |
|--------------------------------------------------------|--------------|---------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|                                                        | час.         | В т.ч. по семестрам |           |           |           |           |           |
|                                                        |              | 1                   | 2         | 3         | 4         | 5         | 6         |
| <b>Общая трудоёмкость</b> дисциплины по учебному плану | <b>328</b>   | <b>18</b>           | <b>72</b> | <b>72</b> | <b>72</b> | <b>58</b> | <b>36</b> |
| <b>1. Контактная работа:</b>                           | <b>328</b>   | <b>18</b>           | <b>72</b> | <b>72</b> | <b>72</b> | <b>58</b> | <b>36</b> |
| <b>Аудиторная работа</b>                               | <b>328</b>   | <b>18</b>           | <b>72</b> | <b>72</b> | <b>72</b> | <b>58</b> | <b>36</b> |
| <i>в том числе:</i>                                    |              |                     |           |           |           |           |           |
| <i>Практические занятия (ПЗ)</i>                       | 328          | 18                  | 72        | 72        | 72        | 58        | 36        |
| <b>2. Самостоятельная работа (СРС)</b>                 | -            | -                   | -         | -         | -         | -         | -         |
| Вид промежуточного контроля:                           | зачёт        |                     |           |           |           |           |           |

#### ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 2б

#### Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ по семестрам

| Вид учебной работы                                                                            | Трудоёмкость |                     |           |           |           |           |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|                                                                                               | час.         | В т.ч. по семестрам |           |           |           |           |           |
|                                                                                               |              | 1                   | 2         | 3         | 4         | 5         | 6         |
| <b>Общая трудоёмкость</b> дисциплины по учебному плану                                        | <b>328</b>   | <b>18</b>           | <b>72</b> | <b>72</b> | <b>72</b> | <b>58</b> | <b>36</b> |
| <b>1. Контактная работа:</b>                                                                  | <b>24</b>    | <b>4</b>            | <b>4</b>  | <b>4</b>  | <b>4</b>  | <b>4</b>  | <b>4</b>  |
| <b>Аудиторная работа</b>                                                                      | <b>24</b>    | <b>4</b>            | <b>4</b>  | <b>4</b>  | <b>4</b>  | <b>4</b>  | <b>4</b>  |
| <i>в том числе:</i>                                                                           |              |                     |           |           |           |           |           |
| <i>Практические занятия (ПЗ)</i>                                                              | 24           | 4                   | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         |
| <b>2. Самостоятельная работа (СРС)</b>                                                        | <b>280</b>   | <b>10</b>           | <b>64</b> | <b>64</b> | <b>64</b> | <b>50</b> | <b>28</b> |
| <i>самостоятельное изучение разделов, самоподготовка (подготовка к практическим занятиям)</i> | 280          | 10                  | 64        | 64        | 64        | 50        | 28        |
| <i>Подготовка к зачёту (контроль)</i>                                                         | 24           | 4                   | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         |
| Вид промежуточного контроля:                                                                  | зачёт        |                     |           |           |           |           |           |

### 4.2 Содержание дисциплины

#### Основное отделение

#### ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 3а

#### Тематический план учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем дисциплин (укрупнённо) | Всего      | Контактная работа |            | Внеаудиторная работа СР |
|----------------------------------------------------|------------|-------------------|------------|-------------------------|
|                                                    |            | Л                 | ПЗ         |                         |
| Раздел 1 «Учебно-тренировочный»                    | 328        | -                 | 328        | -                       |
| <b>Итого по дисциплине</b>                         | <b>328</b> | <b>-</b>          | <b>328</b> | <b>-</b>                |

## **Раздел 1 «Учебно-тренировочный»**

**Тема 1. «Легкая атлетика и кроссовая подготовка»** представлен естественными видами движений: ходьба, бег на различные дистанции, прыжки. Раздел легкой атлетики включает обучение технике и тактике бега на короткие, средние и длинные дистанции. В содержание раздела входят специальные беговые упражнения, бег с ускорениями из разных исходных положений, высокий старт, низкий старт и стартовый разгон, бег с максимальной скоростью на результат, финиширование, бег по прямой и виражу, эстафетный бег, варианты челночного бега, прыжковые упражнения, прыжки в длину с места на результат, подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками и т. д. Распределение сил по дистанции. Тактические действия при различных условиях бега.

Кроссовая подготовка направлена на развитие общей выносливости и содержит равномерный и повторный бег по пересеченной местности, марш-броски, обучение тактическим действиям при различных условиях бега и распределению сил по дистанции, воспитание волевых качеств личности.

**Тема 2 «Спортивные игры»** содержит изучение технико-тактических приемов по баскетболу и волейболу, а так же проведение учебной игры, упражнения направленные на развитие физических качеств.

### **Волейбол**

Техника: техника перемещений (ходьба; бег; скачок); подачи (нижняя прямая; нижняя боковая; верхняя прямая; верхняя боковая); передачи (вперед; назад); прием мяча (снизу двумя руками; снизу одной рукой); нападающий удар; блок. Тактика (индивидуальная, групповая, командная) игры (тактика защиты; тактика нападения). Учебная игра. Общая физическая и специальная физическая подготовка волейболиста. Упражнения на развитие быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости и координации.

### **Баскетбол**

Техника: перемещений (ходьба; бег; приставные шаги; прыжки; остановки; повороты); техника нападения (ловля мяча; передача мяча; ведение мяча; броски); техника защиты (выбивание; вырывание; накрывание; перехват; овладение мячом, отскочившим от щита или корзины). Тактика игры (тактика нападения; индивидуальные действия с мячом и без мяча; групповые взаимодействия). Учебная игра. Общая физическая и специальная физическая подготовка баскетболиста. Упражнения на развитие быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости и координации.

**Тема 3 «Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка»** направлена на развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации и воспитанию качеств личности.

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, подвижные игры и эстафеты.

Комплексы общеразвивающих упражнений, упражнения направленные на развитие выносливости, силы, быстроты, гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки), на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, перекладина); на тренажерах; в движении и на месте; индивидуально, в парах, группой; без отягощения, на сопротивление, с отягощением собственным весом и внешним отягощением.

Подвижные игры и эстафеты: игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости; эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты;

Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (зрительному, звуковому) бег на 10, 15м из различных исходных положений.

Для студентов специального учебного отделения разрабатывается отдельная программа.

Студенты, освобожденные от практических занятий по дисциплине, получают оценку на основании написания и защиты реферативной работы и выполнения презентации по теме реферата. Реферативная работа выполняется под руководством ведущего занятия преподавателя. Выполнение реферативной работы предполагает работу студента по одной теме в течение одного семестра.

**Специальное отделение**  
**для студентов с ограниченными возможностями здоровья (инвалидов) и особыми образовательными потребностями (Адаптивная физическая культура)**

**Тематический план учебной дисциплины**

| Наименование разделов и тем дисциплин (укрупнённо) | Всего      | Контактная работа |            | Внеаудиторная работа СР |
|----------------------------------------------------|------------|-------------------|------------|-------------------------|
|                                                    |            | Л                 | ПЗ         |                         |
| Раздел 1 «Учебно-тренировочный»                    | 328        | -                 | 328        | -                       |
| <b>Итого по дисциплине</b>                         | <b>328</b> | <b>-</b>          | <b>328</b> | <b>-</b>                |

**Тема 1. «Легкая атлетика и кроссовая подготовка (адаптивные формы и виды)»** представлена естественными видами движений: ходьба, бег, прыжки.

*Ходьба* обычная и её разновидности. Спортивная ходьба. Скандинавская ходьба. Сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции.

*Бег*. В содержание раздела входят специальные беговые упражнения, бег с произвольными ускорениями из разных исходных положений. Кроссовый бег направлен на развитие общей выносливости в равномерном темпе по пересеченной местности, марш-броски, обучение тактическим действиям при различных условиях бега и распределению сил по дистанции, воспитание волевых качеств личности.

Раздел легкой атлетики включает обучение технике и тактике бега на короткие, средние и длинные дистанции с чередованием с ходьбой. Освоение техники выполнения высокого старта, низкого старта и стартового разгона, бега по дистанции, финиширование, бега по прямой и виражу, эстафетного бега, варианты челночного бега,

*Прыжки*. Освоение техники выполнения специальных прыжковых упражнений, прыжков в длину с места.

**Тема 2. «Адаптивные спортивные и подвижные игры»** включает обучение и совершенствование элементов техники спортивных игр (адаптивные формы): баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис и другие (упражнения без мяча и с мячом; на месте и в движении, индивидуальные упражнения и в парах). Общие и специальные упражнения игрока. Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложнокоординационных действий. Доступные виды эстафет: с предметами и без них.

Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.

**Тема 3. «Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка (адаптивная форма)»** включает гимнастику, общеразвивающие упражнения, упражнения на развитие физических способностей.

*Гимнастика* предусматривает строевые команды и перестроения, прикладно-гимнастические упражнения (эстафеты, преодоление адаптированной полосы препятствий).

Освоение техники *общеразвивающих упражнений* на месте и в движении, с предметами и без предметов, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями,

набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девочки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.

*Упражнения, направленные на совершенствование двигательных действий, развитие физических качеств:* силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации и воспитанию качеств личности.

Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи).

Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.

Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.

Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Использование гимнастических упражнений, элементов йоги.

Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных, спортивных игр, гимнастических упражнений, элементов аэробики.

Упражнения на координацию движений.

#### **Тема 4. «Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК»**

Обучение и совершенствование техники *выполнения специальных упражнений* для профилактики различных заболеваний: нарушений опорно-двигательного аппарата; желудочно-кишечного тракта и почек; нарушений зрения и слуха; сердечнососудистой системы и ЦНС; органов дыхания.

Обучение *комплексам упражнений* по профилактике различных заболеваний (комплексы лечебной физической культуры (ЛФК)).

Лечебная гимнастика (ЛФК), направлена на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы и др. Лечебная гимнастика (ЛФК), направлена на развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента.

*Дыхательные упражнения.* Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике йоги, А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.), направленные на активизацию дыхательной и сердечнососудистой системы.

Обучение и совершенствование специальных навыков дыхания:

1. умение управлять актами вдоха и выдоха по длительности и скорости их выполнения, т.е. произвольно удлинять или укорачивать, ускорять или замедлять вдох и выдох;
2. хорошее владение навыком прерывистого дыхания;
3. умение задерживать дыхание на определенное время;
4. умение воспроизводить заданную величину жизненной емкости легких, т. е. произвольно управлять объемом вдоха и выдоха;
5. владение навыками различных типов дыхания - грудным, брюшным или диафрагмальным и смешанным.

*Закаливание организма* проведение занятий на свежем воздухе. Закаливания солнцем, воздухом и водой.

*Использование элементов оздоровительных систем* на занятиях: йога, Пилатес, бодифлекс, стретчинг, адаптивная гимнастика по Бубновскому и др.

Обучение технике снятия психоэмоционального напряжения (общее расслабление под музыку, аутотренинг)  
Обучение методам релаксации

## ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 3б

### Тематический план учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем дисциплин | Всего      | Контактная работа |           | Внеаудиторная работа СР |
|---------------------------------------|------------|-------------------|-----------|-------------------------|
|                                       |            | Л                 | ПЗ        |                         |
| Раздел 1 «Учебно-тренировочный»       | 328        | -                 | 24        | 304                     |
| <b>Итого по дисциплине</b>            | <b>328</b> | <b>-</b>          | <b>24</b> | <b>304*</b>             |

\* в том числе подготовка к зачету

### 4.3 Практические занятия

## ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 4а

### Содержание практических занятий и контрольные мероприятия

| № п/п | Название раздела, темы                            | № и название лекций/ практических занятий                           | Формируемые компетенции              | Вид контрольного мероприятия                                          | Кол-во часов |
|-------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1.    | <b>Раздел 1. «Учебно-тренировочный»</b>           |                                                                     | <b>УК-7.1,<br/>УК-7.2<br/>УК-7.3</b> | Техника выполнения упражнений<br>Практические задания<br>Тестирование | <b>328</b>   |
|       | Тема 1.<br>Легкая атлетика и кроссовая подготовка | Совершенствование техники выполнения специальных беговых упражнений | УК-7.1,<br>УК-7.2<br>УК-7.3          | Техника выполнения упражнений<br>Практические задания                 | 16           |
|       |                                                   | Техника и тактика бега на короткие дистанции                        | УК-7.1,<br>УК-7.2<br>УК-7.3          | Тестирование<br>Техника выполнения упражнений<br>Практические задания | 16           |
|       |                                                   | Техника и тактика бега на средние дистанции                         | УК-7.1,<br>УК-7.2<br>УК-7.3          | Техника выполнения упражнений<br>Практические задания                 | 10           |
|       |                                                   | Кроссовая подготовка                                                | УК-7.1,<br>УК-7.2<br>УК-7.3          | Техника выполнения упражнений<br>Практические задания                 | 48           |
|       |                                                   | Техника и тактика бега на длинные дистанции.                        | УК-7.1,<br>УК-7.2<br>УК-7.3          | Техника выполнения упражнений<br>Практические задания                 | 32           |
|       |                                                   | Техника и тактика эстафетного бега                                  | УК-7.1,<br>УК-7.2<br>УК-7.3          | Техника выполнения упражнений<br>Практические задания                 | 6            |
|       | Тема 2.<br>Спортивные игры                        | Волейбол<br>Совершенствование элементов техники<br>-                | УК-7.1,<br>УК-7.2<br>УК-7.3          | Техника выполнения упражнений<br>Практические задания                 | 28           |
|       |                                                   | Совершенствование тактики игры в волейбол                           | УК-7.1,<br>УК-7.2<br>УК-7.3          | Практические задания                                                  | 24           |
|       |                                                   | Баскетбол<br>Совершенствование элементов техники                    | УК-7.1,<br>УК-7.2<br>УК-7.3          | Техника выполнения упражнений<br>Практические задания                 | 26           |
|       |                                                   | Совершенствование тактики игры в баскетбол                          | УК-7.1,<br>УК-7.2<br>УК-7.3          | Техника выполнения упражнений<br>Практические задания                 | 22           |

| № п/п | Название раздела, темы                                             | № и название лекций/ практических занятий         | Формируемые компетенции     | Вид контрольного мероприятия                                          | Кол-во часов |
|-------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------|
|       | Тема 3<br>Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка | ОРУ                                               | УК-7.1,<br>УК-7.2<br>УК-7.3 | Техника выполнения упражнений<br>Практические задания                 | 16           |
|       |                                                                    | Развитие выносливости                             | УК-7.1,<br>УК-7.2<br>УК-7.3 | Тестирование<br>Техника выполнения упражнений<br>Практические задания | 14           |
|       |                                                                    | Развитие ловкости, координации движений           | УК-7.1,<br>УК-7.2<br>УК-7.3 | Тестирование<br>Техника выполнения упражнений<br>Практические задания | 18           |
|       |                                                                    | Развитие силы                                     | УК-7.1,<br>УК-7.2<br>УК-7.3 | Тестирование<br>Техника выполнения упражнений<br>Практические задания | 22           |
|       |                                                                    | Развитие быстроты, скоростно-силовых способностей | УК-7.1,<br>УК-7.2<br>УК-7.3 | Тестирование<br>Техника выполнения упражнений<br>Практические задания | 18           |
|       |                                                                    | Развитие гибкости Развитие гибкости               | УК-7.1,<br>УК-7.2<br>УК-7.3 | Тестирование<br>Техника выполнения упражнений<br>Практические задания | 12           |

### Специальное отделение

Таблица 4а

#### Содержание практических занятий и контрольные мероприятия

| № п/п | Название раздела, темы                            | № и название лекций/ практических занятий                           | Формируемые компетенции              | Вид контрольного мероприятия                                          | Кол-во часов |
|-------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1.    | <b>Раздел 1. «Учебно-тренировочный»</b>           |                                                                     | <b>УК-7.1,<br/>УК-7.2<br/>УК-7.3</b> | Техника выполнения упражнений<br>Практические задания<br>Тестирование | <b>328</b>   |
|       | Тема 1.<br>Легкая атлетика и кроссовая подготовка | Совершенствование техники выполнения специальных беговых упражнений | УК-7.1,<br>УК-7.2<br>УК-7.3          | Техника выполнения упражнений<br>Практические задания                 | 16           |
|       |                                                   | Техника и тактика бега на короткие дистанции                        | УК-7.1,<br>УК-7.2<br>УК-7.3          | Тестирование<br>Техника выполнения упражнений<br>Практические задания | 16           |
|       |                                                   | Техника и тактика бега на средние дистанции                         | УК-7.1,<br>УК-7.2<br>УК-7.3          | Техника выполнения упражнений                                         | 10           |
|       |                                                   | Техника и тактика смешанного передвижения на длинные дистанции.     | УК-7.1,<br>УК-7.2<br>УК-7.3          | Техника выполнения упражнений<br>Практические задания                 | 32           |
|       |                                                   | Техника и тактика эстафетного бега                                  | УК-7.1,<br>УК-7.2<br>УК-7.3          | Техника выполнения упражнений<br>Практические задания                 | 6            |
|       | Тема 2.<br>Спортивные игры                        | Волейбол<br>Совершенствование элементов техники                     | УК-7.1,<br>УК-7.2<br>УК-7.3          | Техника выполнения упражнений<br>Практические задания                 | 28           |
|       |                                                   | Совершенствование тактики игры в волейбол                           | УК-7.1,<br>УК-7.2<br>УК-7.3          | Практические задания                                                  | 24           |

| № п/п | Название раздела, темы                                                  | № и название лекций/ практических занятий         | Формируемые компетенции     | Вид контрольного мероприятия                                          | Кол-во часов |
|-------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------|
|       |                                                                         | Баскетбол<br>Совершенствование элементов техники  | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3  | Техника выполнения упражнений<br>Практические задания                 | 26           |
|       |                                                                         | Совершенствование тактики игры в баскетбол        | УК-7.1,<br>УК-7.2<br>УК-7.3 | Техника выполнения упражнений<br>Практические задания                 | 22           |
|       | Тема 3<br>Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка      | ОРУ                                               | УК-7.1,<br>УК-7.2<br>УК-7.3 | Техника выполнения упражнений<br>Практические задания                 | 14           |
|       |                                                                         | Развитие выносливости                             | УК-7.1,<br>УК-7.2<br>УК-7.3 | Тестирование<br>Техника выполнения упражнений<br>Практические задания | 14           |
|       |                                                                         | Развитие ловкости, координации движений           | УК-7.1,<br>УК-7.2<br>УК-7.3 | Тестирование<br>Техника выполнения упражнений<br>Практические задания | 18           |
|       |                                                                         | Развитие силы                                     | УК-7.1,<br>УК-7.2<br>УК-7.3 | Тестирование<br>Техника выполнения упражнений<br>Практические задания | 14           |
|       |                                                                         | Развитие быстроты, скоростно-силовых способностей | УК-7.1,<br>УК-7.2<br>УК-7.3 | Тестирование<br>Техника выполнения упражнений<br>Практические задания | 14           |
|       |                                                                         | Развитие гибкости                                 | УК-7.1,<br>УК-7.2<br>УК-7.3 | Тестирование<br>Техника выполнения упражнений<br>Практические задания | 10           |
|       | Тема 4.<br>Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК | Профилактическая гимнастика,                      | УК-7.1,<br>УК-7.2<br>УК-7.3 | Техника выполнения упражнений                                         | 28           |
|       |                                                                         | Выполнение комплексов ЛФК                         | УК-7.1,<br>УК-7.2<br>УК-7.3 | Техника выполнения упражнений                                         | 50           |
|       |                                                                         | Функциональные пробы                              | УК-7.1,<br>УК-7.2<br>УК-7.3 | Тестирование                                                          | 10           |

## ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 4б

### Содержание лекций / практических занятий и контрольные мероприятия

| № п/п | Название раздела, темы                            | № и название лекций/ практических занятий    | Формируемые компетенции              | Вид контрольного мероприятия                                          | Кол-во часов |
|-------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1.    | <b>Раздел 1. «Учебно-тренировочный»</b>           |                                              | <b>УК-7.1,<br/>УК-7.2<br/>УК-7.3</b> | Тестирование<br>Техника выполнения упражнений<br>Практические задания | <b>24</b>    |
|       | Тема 1.<br>Легкая атлетика и кроссовая подготовка | Техника и тактика бега на короткие дистанции | УК-7.1,<br>УК-7.2<br>УК-7.3          | Тестирование<br>Техника выполнения упражнений<br>Практические задания | 2            |
|       |                                                   | Кроссовая подготовка                         | УК-7.1,<br>УК-7.2<br>УК-7.3          | Техника выполнения упражнений<br>Практические задания                 | 4            |

| № п/п | Название раздела, темы                                             | № и название лекций/ практических занятий            | Формируемые компетенции               | Вид контрольного мероприятия                                          | Кол-во часов |
|-------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------|
|       |                                                                    | Техника и тактика бега на длинные дистанции.         | УК-7.1,<br>УК-7.2<br>УК-7.3<br>УК-7.3 | Техника выполнения упражнений<br>Практические задания                 | 2            |
|       | Тема 2.<br>Спортивные игры                                         | Волейбол<br>Совершенствование элементов техники<br>- | УК-7.1,<br>УК-7.2<br>УК-7.3           | Техника выполнения упражнений<br>Практические задания                 | 2            |
|       |                                                                    | Совершенствование тактики игры в волейбол            | УК-7.1,<br>УК-7.2<br>УК-7.3           | Практические задания                                                  | 4            |
|       |                                                                    | Баскетбол<br>Совершенствование элементов техники     | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3            | Техника выполнения упражнений<br>Практические задания                 | 2            |
|       |                                                                    | Совершенствование тактики игры в баскетбол           | УК-7.1,<br>УК-7.2<br>УК-7.3           | Техника выполнения упражнений<br>Практические задания                 | 4            |
|       | Тема 3<br>Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка | Развитие физических качеств                          | УК-7.1,<br>УК-7.2<br>УК-7.3           | Тестирование<br>Техника выполнения упражнений<br>Практические задания | 4            |

## ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 5б

### Перечень вопросов для самостоятельного изучения дисциплины

| № п/п                                   | Название раздела, темы                                             | Перечень рассматриваемых вопросов для самостоятельного изучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Раздел 1. «Учебно-тренировочный»</b> |                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 1.                                      | Тема 1.<br>Легкая атлетика и кроссовая подготовка                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование техники бега на короткие дистанции (УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3)</li> <li>- совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции (УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3)</li> <li>- равномерный и повторный бег по пересеченной местности (УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3)</li> <li>- совершенствование тактических действий при различных условиях бега и распределение сил по дистанции (УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3)</li> <li>- воспитание психофизических качеств личности (УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                              |
| 2.                                      | Тема 2.<br>Спортивные игры                                         | <p><b>Баскетбол</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование техники перемещений баскетболиста, ловли, ведения и передачи мяча (УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3);</li> <li>- совершенствование техники и тактики игры (УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3)</li> <li>- совершенствование тактических действий в нападении и защите (УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3);</li> <li>- совершенствование техники и тактики в двухсторонней игре (УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3)</li> </ul> <p><b>Волейбол</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование элементов техники владения мячом (УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3)</li> <li>- совершенствование техники игры в защите и нападении (УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3);</li> <li>- совершенствование техники и тактики игры (УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3).</li> </ul> |
| 3.                                      | Тема 3<br>Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка | - развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации и воспитанию качеств личности. (УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

## 5. Образовательные технологии

Таблица 6

### Применение активных и интерактивных образовательных технологий

| № п/п                                                            | Тема и форма занятия                                                       |    | Наименование используемых активных и интерактивных образовательных технологий (форм обучения) |
|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                  |                                                                            |    |                                                                                               |
| Тема 1.Легкая атлетика и кроссовая подготовка                    |                                                                            |    |                                                                                               |
| 1                                                                | Техника выполнения специальных беговых упражнений.                         | ПЗ | Творческие задания                                                                            |
| 2                                                                | Высокий, низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиши-рование. | ПЗ | Имитационные игры: анализ конкретных ситуаций                                                 |
| 3                                                                | Бег на короткие дистанции                                                  | ПЗ | Разбор конкретных ситуаций                                                                    |
| 4                                                                | Бег на средние дистанции                                                   | ПЗ | Разбор конкретных ситуаций                                                                    |
| 5                                                                | Челночный бег                                                              | ПЗ | Имитационные игры: анализ конкретных ситуаций                                                 |
| 7                                                                | Эстафетный бег                                                             |    | Имитационные игры                                                                             |
| 8                                                                | Кроссовая подготовка                                                       | ПЗ | Имитационные игры: решение ситуационных задач                                                 |
| 9                                                                | Бег на длинные дистанции                                                   | ПЗ | Разбор конкретных ситуаций Соревнования                                                       |
| Тема 2. Спортивные игры                                          |                                                                            |    |                                                                                               |
|                                                                  | Волейбол                                                                   |    |                                                                                               |
| 1                                                                | Приём и передача мяча сверху двумя руками                                  | ПЗ | Работа в малых группа                                                                         |
| 2                                                                | Нижняя прямая подача                                                       | ПЗ | Разбор конкретных ситуаций                                                                    |
| 3                                                                | Приём и передача мяча двумя руками снизу                                   | ПЗ | Работа в малых группа                                                                         |
| 4                                                                | Передача мяча из зоны в зону                                               | ПЗ | Разбор конкретных ситуаций                                                                    |
| 5                                                                | Верхняя прямая подача                                                      | ПЗ | Разбор конкретных ситуаций                                                                    |
| 6                                                                | Индивидуальные игровые действия                                            | ПЗ | Имитационные игры: анализ конкретных ситуаций                                                 |
| 7                                                                | Групповые игровые действия                                                 | ПЗ | Взаимообучение,                                                                               |
| 8                                                                | Совершенствование техники владения мячом. Учебная игра                     | ПЗ | Взаимообучение, ролевая игра                                                                  |
|                                                                  | Баскетбол                                                                  |    |                                                                                               |
| 1                                                                | Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы                  | ПЗ | Работа в малых группа                                                                         |
| 2                                                                | Ведение мяча                                                               | ПЗ | Работа в малых группа                                                                         |
| 3                                                                | Бросок одной рукой сверху в движении                                       | ПЗ | Разбор конкретных ситуаций                                                                    |
| 4                                                                | Штрафной бросок                                                            | ПЗ | Работа в малых группа                                                                         |
| 5                                                                | Игровые действия в нападении и контр-действиям в защите.                   | ПЗ | Взаимообучение                                                                                |
| 6                                                                | Совершенствование техники владения мячом. Учебная игра                     | ПЗ | Взаимообучение, ролевая игра                                                                  |
| Тема 3. Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка |                                                                            |    |                                                                                               |
| 1                                                                | ОРУ                                                                        | ПЗ | Творческие задания                                                                            |
| 2                                                                | Круговая тренировка.                                                       | ПЗ | Работа в малых группа                                                                         |
| 3                                                                | Развитие физических качеств.                                               | ПЗ | Имитационные игры                                                                             |
| 4                                                                | Игры и эстафеты.                                                           | ПЗ | Имитационные игры                                                                             |
| 5                                                                | Тестирование                                                               | ПЗ | Соревнования                                                                                  |

## 6. Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины

### 6.1. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности

#### 1. Посещение учебно-тренировочных занятий

*Цель:* Обеспечение регулярности посещения занятий, направленных на повышение функциональной подготовленности и двигательной активности, основанных на физиологических и методических принципах.

Учебно-тренировочные занятия посещают все обучающиеся, имея с собой спортивную форму в соответствии с погодными условиями, видом учебно-тренировочного занятия, согласно требованиям техники безопасности и охраны труда. При пропуске занятий студент обязан подтвердить причину отсутствия заверенной медицинской справкой или иным официальным документом, который предъявляется преподавателю.

## **2. Техника выполнения физических упражнений**

### **Тема 1. Легкая атлетика и кроссовая подготовка**

*Цель:* совершенствование техники выполнения двигательных действий

1. Техника выполнения специальных беговых упражнений.
2. Техника бега на короткие дистанции.
3. Техника выполнения низкого старта.
4. Техника выполнения высокого старта.
5. Техника бега на длинные дистанции.
6. Техника выполнения прыжка в длину с места
7. Техника передачи эстафетной палочки

### **Тема 2. Спортивные игры**

*Цель:* совершенствование техники выполнения двигательных действий

#### **Волейбол**

1. Техника выполнения приема и передачи мяча сверху двумя руками
2. Техника выполнения приема и передачи мяча снизу двумя руками
3. Техника выполнения нижней прямой подачи
4. Техника выполнения верхней прямой подачи
5. Техника выполнения нападающего удара
6. Техника выполнения блока

#### **Баскетбол**

1. Техника выполнения ловли и передачи мяча двумя руками от груди
2. Техника выполнения ловли и передачи мяча из-за головы
3. Техника ведения мяча.
4. Техника выполнения броска мяча в кольцо двумя руками от груди с места
5. Техника выполнения броска мяча в кольцо одной рукой от плеча с места
6. Техника выполнения броска мяча в кольцо двумя руками от груди с двух шагов после ведения
7. Техника выполнения броска мяча в кольцо одной рукой после ведения и двух шагов
8. Техника выполнения штрафного броска

## **3. Практические задания физкультурно-оздоровительной деятельности**

### **Тема 1. Легкая атлетика и кроссовая подготовка**

*Цель:* Развитие самоорганизации и самосовершенствования, творческой активности.

1. Составление и проведение ОРУ в подготовительной части учебно-тренировочного занятия
2. Составление и проведение комплексов для развития отдельных физических качеств
3. Использование методов релаксации, повышения работоспособности
4. Подбор экипировки, спортивного инвентаря, использование специальных технических средств на учебно-тренировочных и самостоятельных занятиях
5. Проведение самоконтроля, определение и регулирование оптимальной физической нагрузки на занятиях
6. Выполнение страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений
7. Выполнение первой доврачебной помощи

### **Тема 2. Спортивные игры**

*Цель:* Развитие самоорганизации и самосовершенствования, творческой активности.

1. Составление и проведение ОРУ в подготовительной части учебно-тренировочного занятия
2. Составление и проведение комплексов для развития отдельных физических качеств
3. Использование методов релаксации, повышения работоспособности
4. Подбор экипировки, спортивного инвентаря, использование специальных технических средств на учебно-тренировочных и самостоятельных занятиях
5. Проведение самоконтроля, определение и регулирование оптимальной физической нагрузки на занятиях
6. Выполнение страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений
7. Выполнение первой доврачебной помощи

### Тема 3. Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка

*Цель:* Развитие самоорганизации и самосовершенствования, творческой активности.

1. Составление и проведение ОРУ в подготовительной части учебно-тренировочного занятия
2. Составление и проведение комплексов для развития отдельных физических качеств
3. Использование методов релаксации, повышения работоспособности
4. Подбор экипировки, спортивного инвентаря, использование специальных технических средств на учебно-тренировочных и самостоятельных занятиях
5. Проведение самоконтроля, определение и регулирование оптимальной физической нагрузки на занятиях
6. Выполнение страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений
7. Выполнение первой доврачебной помощи

#### 4. Тестовые задания

#### Тема 1. Легкая атлетика и кроссовая подготовка

| №       | Направленность задания      | Оценка в очках |       |       |       |       |
|---------|-----------------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|
|         |                             | 5              | 4     | 3     | 2     | 1     |
| Девушки |                             |                |       |       |       |       |
| 1       | Бег 100м (сек)              | 15.7           | 16.0  | 17.0  | 17.9  | 18.7  |
| 2       | Бег 2000м (сек)             | 10.15          | 10.50 | 11.15 | 11.50 | 12.15 |
| 3       | Прыжок в длину с места (см) | 190            | 180   | 168   | 160   | 150   |
| Юноши   |                             |                |       |       |       |       |
| 1       | бег 100м (сек)              | 13.2           | 13.6  | 14.0  | 14.3  | 14.6  |
| 2       | бег 3000м (сек)             | 12.00          | 12.35 | 13.10 | 13.50 | 14.30 |
| 3       | Прыжок в длину с места (см) | 250            | 240   | 230   | 223   | 215   |

#### Тема 2. Спортивные игры

##### Волейбол

| №       | Направленность задания                            | Оценка в очках |    |    |    |    |
|---------|---------------------------------------------------|----------------|----|----|----|----|
|         |                                                   | 5              | 4  | 3  | 2  | 1  |
| Девушки |                                                   |                |    |    |    |    |
| 1       | Верхняя и нижняя подачи из 5 подач попасть в поле | 5              | 4  | 3  | 2  | 1  |
| 2       | Верхняя передача мяча в парах, кол-во раз         | 30             | 27 | 25 | 23 | 20 |
| Юноши   |                                                   |                |    |    |    |    |
| 1       | Верхняя и нижняя подачи из 5 подач попасть в поле | 5              | 4  | 3  | 2  | 1  |
| 2       | Верхняя передача мяча в парах, кол-во раз         | 30             | 27 | 25 | 23 | 20 |

##### Баскетбол

| Баскетбол |                                                                    |                |     |     |     |     |
|-----------|--------------------------------------------------------------------|----------------|-----|-----|-----|-----|
| №         | Направленность задания                                             | Оценка в очках |     |     |     |     |
|           |                                                                    | 5              | 4   | 3   | 2   | 1   |
| Девушки   |                                                                    |                |     |     |     |     |
| 1         | Передача баскетбольного мяча на дальность двумя руками от груди, м | 9              | 8.5 | 8   | 7.5 | 7   |
| 2         | Штрафной бросок (количество попаданий из 5 попыток)                | 5              | 4   | 3   | 2   | 1   |
| 3         | Бросок в корзину после ведения (кол-во попаданий из 5 попыток)     | 5              | 4   | 3   | 2   | 1   |
| 4         | Челночный бег с ведением мяча 3x10 м, сек.                         | 8.3            | 8.6 | 8.9 | 9.1 | 9.4 |

| Юноши |                                                                    |     |      |     |     |     |
|-------|--------------------------------------------------------------------|-----|------|-----|-----|-----|
| 1     | Передача баскетбольного мяча на дальность двумя руками от груди, м | 11  | 10,5 | 10  | 9,5 | 9   |
| 2     | Штрафной бросок (количество попаданий из 5 попыток)                | 5   | 4    | 3   | 2   | 1   |
| 3     | Бросок в корзину после ведения (кол-во попаданий из 5 попыток)     | 5   | 4    | 3   | 2   | 1   |
| 4     | Челночный бег с ведением мяча 3х10 м, сек.                         | 7.8 | 8.0  | 8.2 | 8.4 | 8.6 |

### Тема 3. Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка

#### Обязательные контрольные задания (упражнения тесты) определения физической подготовленности (основная медицинская группа).

| №       | Направленность задания                                                                                                                  | Оценка в очках |       |       |       |       |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|
|         |                                                                                                                                         | 5              | 4     | 3     | 2     | 1     |
| Девушки |                                                                                                                                         |                |       |       |       |       |
| 1       | На скоростно-силовую подготовленность: бег 100м (сек)                                                                                   | 15.7           | 16.0  | 17.0  | 17.9  | 18.7  |
| 2       | На силовую подготовленность: поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз) | 60             | 50    | 40    | 30    | 20    |
| 3       | На общую выносливость: бег 2000м (сек)                                                                                                  | 10.15          | 10.50 | 11.15 | 11.50 | 12.15 |
| Юноши   |                                                                                                                                         |                |       |       |       |       |
| 1       | На скоростно-силовую подготовленность: бег 100м (сек)                                                                                   | 13.2           | 13.6  | 14.0  | 14.3  | 14.6  |
| 2       | На силовую подготовленность: подтягивание на перекладине (кол-во раз)                                                                   | 15             | 12    | 9     | 7     | 5     |
| 3       | На общую выносливость: бег 3000м (сек)                                                                                                  | 12.00          | 12.35 | 13.10 | 13.50 | 14.30 |

#### Контрольные задания (упражнения, тесты) для оценки физической подготовленности студентов (основная медицинская группа).

| №       | Упражнения, тесты.                                                               | Оценка в очках |     |     |     |     |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----|-----|-----|-----|
|         |                                                                                  | 5              | 4   | 3   | 2   | 1   |
| Девушки |                                                                                  |                |     |     |     |     |
| 1       | Прыжки в длину с места                                                           | 190            | 180 | 168 | 160 | 150 |
| 2       | Сгибание и разгибание рук из упора лежа на гимнастической скамейке               | 12             | 10  | 8   | 6   | 4   |
| 3       | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +16            | +13 | +11 | +8  | +6  |
| Юноши   |                                                                                  |                |     |     |     |     |
| 1       | Прыжки в длину с места                                                           | 250            | 240 | 230 | 223 | 215 |
| 2       | Поднимание прямых ног к перекладине из положения виса                            | 10             | 7   | 5   | 3   | 2   |
| 3       | Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях                        | 15             | 12  | 9   | 7   | 5   |
| 4       | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +13            | +11 | +8  | +6  | +4  |

#### Обязательные контрольные задания (упражнения тесты) определения физической подготовленности (подготовительная медицинская группа)

| №       | Направленность задания                                                                                                                  | Оценка в очках |       |       |       |                   |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------|-------|-------|-------------------|
|         |                                                                                                                                         | 5              | 4     | 3     | 2     | 1                 |
| Девушки |                                                                                                                                         |                |       |       |       |                   |
| 1       | На скоростно-силовую подготовленность: бег 100м (сек)                                                                                   | 16.0           | 17.0  | 18.0  | 19.0  | 20.0              |
| 2       | На силовую подготовленность: поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз) | 60             | 50    | 40    | 30    | 20                |
| 3       | На общую выносливость: бег 2000м (сек)                                                                                                  | 10.50          | 11.15 | 11.50 | 12.15 | Без учета времени |
| Юноши   |                                                                                                                                         |                |       |       |       |                   |
| 1       | На скоростно-силовую подготовленность: бег 100м (сек)                                                                                   | 13.6           | 14.0  | 14.3  | 14.6  | 15.0              |

|   |                                                                       |       |       |       |       |                   |
|---|-----------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------------------|
| 2 | На силовую подготовленность: подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 12    | 9     | 7     | 5     | 3                 |
| 3 | На общую выносливость: бег 3000м (сек)                                | 12.35 | 13.10 | 13.50 | 14.30 | Без учета времени |

### Контрольные задания (упражнения, тесты) для оценки физической подготовленности студентов (подготовительная медицинская группа).

| №       | Упражнения, тесты.                                                 | Оценка в очках |     |     |     |     |
|---------|--------------------------------------------------------------------|----------------|-----|-----|-----|-----|
|         |                                                                    | 5              | 4   | 3   | 2   | 1   |
| Девушки |                                                                    |                |     |     |     |     |
| 1       | Прыжки в длину с места                                             | 190            | 180 | 168 | 160 | 150 |
| 2       | Сгибание и разгибание рук из упора лежа на гимнастической скамейке | 12             | 10  | 8   | 6   | 4   |
| 3       | Наклон туловища вперед из положения сидя                           | +16            | +13 | +11 | +8  | +6  |
| Юноши   |                                                                    |                |     |     |     |     |
| 1       | Прыжки в длину с места                                             | 250            | 240 | 230 | 223 | 215 |
| 2       | Поднимание прямых ног к перекладине из положения виса              | 10             | 7   | 5   | 3   | 2   |
| 3       | Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях          | 15             | 12  | 9   | 7   | 5   |
| 4       | Наклон туловища вперед из положения сидя                           | +13            | +11 | +8  | +6  | +4  |

### Контрольные задания (упражнения, тесты) для оценки физической подготовленности студентов (специальная медицинская группа).

Все контрольные упражнения и тесты выполняются строго с учетом показаний и противопоказаний в зависимости от характера и степени отклонения в состоянии здоровья и самочувствия.

#### Обязательные упражнения:

- на скоростно-силовую подготовленность - бег 100 м;
- на силовую подготовленность:
  - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (девушки)
  - подтягивание на перекладине (юноши); на общую выносливость –
- На общую выносливость: бег 2000м (девушки) бег 3000м (юноши)

#### Контрольные тесты и задания

- прыжки в длину с места;
- сгибание и разгибание рук из упора лежа на гимнастической скамейке (девушки);
- сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (юноши);
- наклон туловища вперед из положения сидя;

#### Функциональные пробы

**Проба Штанге** (задержка дыхания на вдохе). После 5 мин отдыха сидя сделать 2-3 глубоких вдоха и выдоха, а затем, сделав глубокий вдох (80-90% максимального), задержать дыхание. Отмечается время от момента задержки дыхания до его возобновления.

**Критерии пробы Штанге** следующие: если время задержки дыхания менее 40 с, то реакция организма неудовлетворительная, 40-49с - удовлетворительная, более 50 с - хорошая.

**Проба Генчи** (задержка дыхания на выдохе) выполняется так же, как и проба Штанге, только задержка дыхания производится после полного выдоха. Здесь средним показателем считается время задержки дыхания на выдохе на 30 сек и больше.

**Ортостатическая проба.** Студент лежит на спине 5 минут, в последнюю минуту подсчитывает ЧСС. После чего спокойно (без рывков) встает и вновь подсчитывает ЧСС в течение 1 мин. В норме при переходе из положения лежа в положение стоя отмечается учащение пульса на 10 – 12 ударов в минуту. Считается, что учащение его до 18 уд/мин. - удовлетворительная реакция, более 20 уд/мин. - неудовлетворительная.

## Заочная форма обучения

### Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов (возрастная группа от 30 до 39 лет)

#### *Мужчины*

| №<br>п/п | Виды<br>испытаний<br>(тесты)                                                   | Нормативы       |       |       |                 |       |       |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------|-------|-----------------|-------|-------|
|          |                                                                                | от 30 до 34 лет |       |       | от 35 до 39 лет |       |       |
|          |                                                                                | 1               | 3     | 5     | 1               | 3     | 5     |
| 1        | Бег на 3 км (мин, с)                                                           | 15.10           | 14.20 | 12.50 | 15.30           | 14.40 | 13.10 |
| 2        | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)                   | 4               | 6     | 9     | 4               | 5     | 8     |
|          | рывок гири 16 кг (количество раз)                                              | 20              | 30    | 40    | 20              | 30    | 40    |
| 3        | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | 0               | 4     | 6     | 0               | 2     | 4     |
| 4        | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                               | 220             | 225   | 235   | 210             | 215   | 225   |

#### *Женщины*

| №<br>п/п | Виды<br>испытаний<br>(тесты)                                                   | Нормативы       |       |       |                 |       |       |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------|-------|-----------------|-------|-------|
|          |                                                                                | от 30 до 34 лет |       |       | от 35 до 39 лет |       |       |
|          |                                                                                | 1               | 3     | 5     | 1               | 3     | 5     |
| 1        | Бег на 2 км (мин, с)                                                           | 12.45           | 12.30 | 12.00 | 13.15           | 13.00 | 12.30 |
| 2        | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)               | 12              | 15    | 20    | 12              | 15    | 20    |
|          | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)            | 6               | 8     | 12    | 6               | 8     | 12    |
| 3        | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | 0               | 7     | 9     | 0               | 4     | 6     |
| 4        | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                               | 160             | 170   | 185   | 150             | 165   | 180   |
| 5        | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)       | 30              | 35    | 45    | 25              | 30    | 40    |

### 5. Темы реферативных работ

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

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Физическая культура как вид культуры, ее связь с общей культурой.
3. Физическая культура личности, ее связь с общей культурой.
4. Ценности физической культуры.
5. Физическая культура как наука и учебная дисциплина.
6. Система физического воспитания в стране, ее основы и определяющие черты.
7. Направленное формирование личности в процессе физического воспитания.
8. Средства формирования физической культуры личности.
9. Общекультурные и социальные функции физической культуры и спорта.
10. Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях.
11. Физическая культура и спорт в режиме учебного труда, быта и отдыха.
12. Видовые компоненты физической культуры.
13. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
14. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
15. Эстетика физической культуры и спорта.

#### **Тема 3 «Социально-биологические основы физической культуры и спорта»**

1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая система.
2. Краткая характеристика функциональных систем организма.
3. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.
4. Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

5. Адаптация, ее физиологические основы.
6. Развитие человека как личности и его организма в процессе активной двигательной деятельности
7. Физиологические и биохимические изменения, происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности
8. Биоритмы человека и их влияние на работоспособность
9. Биоритмы человека как важнейший механизм регуляции функций организма
10. Физиологические основы двигательной деятельности
11. Средства восстановления и повышение работоспособности.
12. Влияние осанки на функционирование внутренних органов
13. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма и обеспечение его устойчивости к умственной и физической деятельности, различным условиям внешней среды.
14. Физиологическая характеристика некоторых состояний, возникающих в процессе двигательной деятельности (предстартовое состояние, разминка, вбрасывание, «мертвая точка», «второе дыхание», утомление).
15. Гиподинамия, гипокинезия и гипоксия и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.
16. Усталость, утомление и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.
- Влияние двигательной активности на работоспособность
17. Возрастные особенности развития.

#### **Тема 4 «Основа здорового образа жизни»**

1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
2. Понятия «здоровье», образ, уровень, качество и стиль жизни и теоретические основы науки о здоровье.
3. Физическая культура как компонент здорового образа жизни
4. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида.
5. Физическая культура как фактор противодействия болезням.
6. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации.
7. Физическая культура как активное средство борьбы с опасными для здоровья бытовыми явлениями и вредными привычками
8. Оздоровительная физическая культура для лиц с избыточным весом
9. Основные формы занятий, используемые в организации здорового образа жизни
10. Питание и здоровье
11. Психофизическая тренировка и здоровье
12. Современные физкультурно-оздоровительные методики и системы, их характеристика
13. Диагностические методики определения состояния здоровья человека
14. Оценка состояния здоровья, развития и физической подготовленности
15. Двигательная активность и здоровье человека
16. Естественные универсальные средства профилактики заболеваний и оздоровления организма
17. Характеристика составляющих здорового образа жизни
18. Принципы построения системы оздоровления в образовании
19. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – условие здорового образа жизни
20. Закаливание организма.

#### **Тема 8 «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями»**

1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
2. Формы и содержание самостоятельных занятий.
3. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности в учебное время, в период учебных и производственных практик, в свободное каникулярное время.
4. Характер содержания занятий в зависимости от возраста.
5. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
6. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
7. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
8. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
9. Гигиена самостоятельных занятий.
10. Физкультурно-оздоровительные методики и системы
11. Программы оздоровительной направленности
12. Планирование и управление самостоятельными занятиями
13. Соревнование как форма самостоятельных занятий

## **6.2. Описание показателей и критериев контроля успеваемости, описание шкал оценивания**

### **Критерии оценки практической работы**

#### **1. Посещение учебно-тренировочных занятий**

Критерием оценки служат данные о регулярности посещения занятий, степень проявления занимающимися в процессе занятий активности и самостоятельности, трудолюбия и настойчивости, сосредоточенности внимания и дисциплинированности. Пропущенные занятия по неуважительной причине отрабатываются.

- *оценка «зачтено»* выставляется студенту, если он посетил 90% и более занятий.

- *оценка «не зачтено»* – выставляется студенту, если посетил менее 90% занятий.

#### **2. Критерии оценки техники выполнения упражнения:**

- *оценка «зачтено»* выставляется студенту, если наблюдается упорядочность и согласованность двигательных действий, без допущения грубых ошибок в технике с максимальной амплитудой и оптимальным темпом двигательного действия; упражнение выполнено свободно, без контроля сознания; студент понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим студентами

- *оценка «не зачтено»* – выставляется студенту, если упражнение не продемонстрировано или упражнение выполнено с задержкой между структурными частями двигательного действия, по частям, под контролем сознания, напряженно, скованно, замедлено с нарушением амплитуды и темпа движения, допущены грубые ошибки в технике; студент не понимает сущность движения, его назначение, не может разобраться в движении, объяснить как оно выполняется; не может определить и исправить ошибки, допущенные другим студентами.

#### **3. Критерии оценки практических заданий физкультурно-оздоровительной деятельности**

- *оценка «зачтено»* выставляется студенту, если при выполнении задания соблюдены все методические требования и требования техники безопасности согласно индивидуальному заданию.

- *оценка «не зачтено»* выставляется студенту, если необходимые методические требования и требования техники безопасности не соблюдены, согласно индивидуальному заданию.

### **Критерии оценки тестовых заданий**

#### **Критерии оценки физической подготовленности**

*Оценка «зачтено»* в основном (основной и подготовительной медицинских группах) и спортивном отделении выставляется при условии, если студент выполнил каждое контрольное задание (тест) не ниже, чем на одно очко.

*Оценка «зачтено»* выставляется студенту специального медицинского отделения с учетом динамики физической подготовленности. Положительная оценка (зачет) может быть выставлена студенту, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по дисциплине «Базовая физическая культура», старательно выполнял задания преподавателя, овладел доступными ему навыками.

*Оценка «не зачтено»* выставляется студенту, если уровень физической подготовленности ниже, чем 1 очко

*Оценка «не зачтено»* выставляется студенту специального медицинского отделения в том случае, если он не регулярно посещал занятия по дисциплине «Базовая физическая культура», не стремился выполнять задания преподавателя и не овладел доступными ему навыками.

#### **Критерии оценки функциональных проб (для студентов специальной медицинской группы)**

- *оценка «зачтено»* выставляется студенту, если динамика функциональных проб имеет положительный прогресс

- *оценка «зачтено»* выставляется студенту, если динамика функциональных проб имеет отрицательный сдвиг.

#### **Критерии оценки реферата (для студентов освобожденных от практических занятий)**

- *оценка «зачтено»* выставляется студенту, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция,

сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

- **оценка «не зачтено»** – выставляется студенту, если реферат студентом не представлен или тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы, имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Таблица 7

### Критерии оценивания результатов обучения

| Оценка  | Критерии оценивания                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| зачет   | теоретическое содержание курса освоено полностью, компетенции сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены с незначительными замечаниями. Умения и навыки применяются студентом для решения практических задач с незначительными ошибками, исправляемыми студентом самостоятельно. |
| незачет | теоретическое содержание курса не освоено, компетенции не сформированы, из предусмотренных программой обучения учебных заданий либо выполнено менее 60%, либо содержит грубые ошибки, приводящие к неверному решению; Умения и навыки студент не способен применить для решения практических задач.                   |

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 7.1 Основная литература

1. Глазина, Т. А. Лечебная физическая культура. Практикум для студентов специальной медицинской группы :учебное пособие / Т. А. Глазина, М.И. Кабышева. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017 - 125 с. - ISBN 978-5-7410-1776-0. - Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS :[сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/78782.html> - Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 4-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2008. - 464 с.
3. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. - 480 с.
4. Физическая культура и спорт студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб [и др.]. - Иркутск : Иркутский ГАУ, 2020 - 115 с. - Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/183498>
5. Физическая культура студентов специальной медицинской группы: учебник. Рекомендовано НМС по физической культуре Мин И РФ для студентов с отклонениями в состоянии здоровья Вузов, обучающихся по всем направлениям/ С. И. Филимонова, Л. Б. Андрющенко, Г. Б. Глазкова, Ю. О. Аверясова, Ю. Б. Алмазова ; под. Ред. С. И. Филимоновой.- Москва : РУСАЙНС, 2022.-354 с.

### 7.2 Дополнительная литература

1. Амосов Н.М. Раздумье о здоровье/ Н.М. Амосов. – М.: ФиС, 1986. -191 с.
2. Ашмарин Б.А., Теория и методика физического воспитания: Учебное пособие / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др. - М.: Просвещение, 1990. - 287 с.
3. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие / В.А. Булкин - СПб.: СПбГПФК им. П.Ф. Лесгафта, 1996. - 47 с.
4. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие для вузов по дисц. «Физическая культура» / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 2-е изд., стер. – М.: Кнорус, 2012. – 238 с.

5. Голощапов Б. Р. История физической культуры и спорта [Текст]: учебник / Б. Р. Голощапов. - 10-е изд., стер. - Москва: Академия, 2013. - 320 с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат).
6. Готовцев П.И., Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом / П.И. Готовцев, В.И. Дубровский - М.: ФиС, 1994. - 32 с.
7. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учеб./ В.И. Дубровский. – М.;ВЛАДОС, 2005. -528 с.
8. Здоровый образ жизни: Учебное пособие/ Д.Н. Давиденко, П.В. Половников, Ю.Ю. Глушков. - Спб.: СПбГУ, 1996. - 32 с.
9. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь / В.И. Ильинич. - М.: АО «Аспект Пресс», 1995. -144с.
10. Массовая физическая культура в вузе: Учебное пособие/ Под ред. В.А. Маслякова, В.С. Матяжова. - М.: Высшая школа, 1991. - 240 с.
11. Михонин А.А. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания: Учебное пособие /А.А. Михонин. - СПб.: СПбГТУ, 1997. - 88 с.
12. Новый комплекс ГТО в ВУЗе: учебное пособие для студентов высших учебных заведений всех специальностей дневной формы обучения/ В.А. Гриднев, С.В Шпагин. - Тамбов: Изд-во ФГБОУ ВПО "ТГТУ", 2015 - 80 с. - ISBN 978-5-8265-1375-0
13. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов: Учебное пособие/ Т.Н. Михонина, А.А. Михонин, Ю.Ю. Глушков. - СПб.: СПбГТУ, 1997. - 48 с.
14. Практическая подготовка по физической культуре и занятия спортом : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений по направлению подгот. в бакалавриате / под ред. А. А. Зайцева; Калинингр. гос. техн. ун-т. - Калининград: КГТУ, 2016. – 183 с.
15. Физиология спорта: учебное пособие / А.С. Чинкин, А.С. Назаренко.- Москва: Спорт, 2016 - 120 с. ISBN: 978-5-9907239-2-4
16. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов [Тест]: Методическое пособие для студентов высших учебных заведений/ Сост. А.Л. Димова, Р.В. Чернышова. – М.: Советский спорт, 2005. -58с.
17. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2000 - 448 с. ISBN 5-8297-0010-7 (в пер.)
18. Физическое самосовершенствование (теоретические и прикладные аспекты): учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений по направлениям подгот. в бакалавриате / под ред. А. А. Зайцева; Калинингр. гос. техн. ун-т. - Калининград : КГТУ, 2016. - 79 с.

### **7.3 Нормативные правовые акты**

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4.12.2007 г. № 29-ФЗ (ред. от 03.11.2015)
2. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2015)
3. Федеральный закон "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации" от 21.11.2011 N 323-ФЗ (ред. от 29.12.2015 г. с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2016)
4. Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ до 2020 г. (Постановление Правительства РФ от 07.08.2009 г. №101-Р).
5. Федеральный образовательный стандарт высшего образования по специальности 38.05.01 «Экономическая безопасность» (уровень специалитета) утвержденный Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.04.2021 г. № 293

### **7.4 Методические указания, рекомендации и другие материалы к занятиям**

1. Комплексная оценка физического развития и здоровья студентов: методическое пособие/сост.: О.В. Жирная, Н.В. Матчинова, К.А. Ковалевский. – Калуга: КФ РГАУ-МСХА им. К.А. Тимирязева, 2012. - 81с.
2. Матчинова Н.В., Жирная О.В., Ковалевский К.А. Методические пособие по написанию реферативных работ для студентов 1-4 курсов очного отделения. Калуга 2016. – 42с.

3. Матчинова Н.В., Жирная О.В., Методическое пособие для студентов очной и заочной формы обучения для изучения темы «Методика массажа и самомассажа». Калуга 2018. – 72с.
4. Методика организации самостоятельных занятий физическими упражнениями: методическое пособие /сост.: О.А. Никишин, Н.В. Матчинова, О.В. Жирная. – Калуга: КФ РГАУ-МСХА им. К.А. Тимирязева, 2009. – 32 с.
5. Матчинова Н.В., Жирная О.В., Учебное пособие для студентов очной и заочной формы обучения для изучения темы «Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции» по дисциплине «Физическая культура и спорт» Министерство сельского хозяйства Российской Федерации КФ РГАУ-МСХА им. К.А. Тимирязева кафедра физического воспитания Калуга: ИП Стрельцов И.А. (Изд-во «Эйдос»). – 2019 – 108 с. – ISBN 978-5-907268-08-1

#### **8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. Электронно-библиотечная система РГАУ-МСХА им. К.А. Тимирязева (далее ЭБС) сайт [www.library.timacad.ru](http://www.library.timacad.ru)
2. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» - <https://cyberleninka.ru/>
3. Сетевая электронная библиотека аграрных вузов - <https://e.lanbook.com/books>

#### **9. Перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

1. СПС Консультант Плюс (<http://www.consultant.ru/>);
2. СПС Гарант (<https://www.garant.ru/>);

Таблица 8

##### **Перечень программного обеспечения**

| № п/п | Наименование раздела учебной дисциплины | Наименование программы | Тип программы                    | Автор     | Год разработки                          |
|-------|-----------------------------------------|------------------------|----------------------------------|-----------|-----------------------------------------|
| 1.    | Все разделы                             | Microsoft PowerPoint   | Программа подготовки презентаций | Microsoft | 2006 (версия Microsoft PowerPoint 2007) |
| 2.    | Все разделы                             | Microsoft Word         | Текстовый редактор               | Microsoft | 2006 (версия Microsoft PowerPoint 2007) |

#### **10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Таблица 9

##### **Сведения об обеспеченности специализированными аудиториями, кабинетами, лабораториями**

| Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы (№ учебного корпуса, № аудитории) | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                                           | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Спортивный зал, тренажерный зал инвентарь и оборудование                                                    | многофункциональный тренажер (1 шт.); велотренажер (2 шт); степ тренажер (2 шт); скамья для пресса (2шт); брусья (1шт); перекладина гимнастическая (2шт); баскетбольные мячи (10шт); волейбольные мячи (10шт); гимнастические маты (4 шт); гантели (4шт); обруч гимнастический (2 шт); скакалки гимнастические (10шт); информационные стенды |

## 11. Методические рекомендации студентам по освоению дисциплины

Для успешной сдачи контрольных тестов необходимо правильно выполнять упражнения, т.е. знать технику. Ниже описаны упражнения, указанные в контрольных тестах и дополнительные для развития физических качеств.

**Подтягивание в висе на перекладине (юноши)** Подтягивание выполняется хватом сверху чуть шире плеч. Ноги держать прямо или скрестно. В таком положении они не будут «подрабатывать», т. е. помогать. Локти приближены к корпусу. Подтягивание считается выполненным, если подбородок достиг верхнего уровня перекладины. Опускаться в исходное положение нужно медленно, а не рывком, так как уступающая работа мышц не менее полезна, чем преодолевающая.

**Основная направленность упражнения:** развивает сгибатели («бицепсы») и частично грудные, в зависимости от ширины хвата, верхние или нижние пучки широчайшей мышцы спины. Если хват будет широким, то больше будут работать верхние пучки, если узким, то нижние пучки.

**Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине (девушки)** Перекладина установлена на высоте + / - 90см от пола, в зависимости от роста девушек. Туловище находится под углом 35-45 градусов к перекладине, ноги прямые, закреплены, хват сверху чуть шире плеч. При выполнении сгибания и разгибания рук туловище и ноги держать прямо, подбородком перейти линию перекладины.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание)** Руки на ширине плеч или чуть шире, кисти направлены пальцами вперед. Плечи располагаются над кистями. Корпус прямой, подбородок приподнят, если его опустить – согнется спина. Делая упражнение, следить за тем, чтобы грудь опустилась к кистям, а руки шли вдоль туловища, слегка касаясь его. При широком разведении локтей вся нагрузка переносится на руки, что затрудняет выполнение упражнения. Не менее грубой ошибкой является и опускание плеч к кистям. Плечи при сгибании рук должны быть впереди кистей. У девушек сгибание и разгибание рук выполняется в упоре лежа на гимнастической скамейке.

**Основная направленность упражнения:** тренирует грудные мышцы, разгибатели рук («трицепсы») и передние пучки дельтовидных мышц.

**Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (юноши)** Ноги держать скрестно. В таком положении они не будут «подрабатывать», т. е. помогать. Вниз опускаться до полного сгибания рук, вперед не наклоняться, корпус держать вертикально.

**Основная направленность упражнения:** развивает трицепсы, передние пучки дельтовидных мышц и особенно грудные мышцы, придавая им красивые очертания. Когда при сгибании рук корпус выходит назад, больше «работают» грудные мышцы. Если необходимо укрепить мышцы рук, то корпус следует держать вертикально.

**В висе поднимание ног до касания перекладины (юноши)** Сначала подъем ног можно выполнять с полусогнутыми ногами, но по мере тренированности стараться выполнять упражнение прямыми ногами. Темп выполнения – максимальный. Если, выполняя упражнение, студент начинает раскачиваться, то необходимо медленнее опускать ноги. Девушки выполняют подъем согнутых ног до груди в висе на гимнастической стенке.

**Основная направленность упражнения:** развивает нижние пучки прямых мышц живота.

**Из виса подъем силой в упор на перекладине (выход силой)** Из виса хватом сверху подтянуться как можно выше и, не останавливаясь, перехватиться одной рукой в упор (локтем кверху), далее, опираясь на эту руку, перехватиться в упор другой рукой. После перехода в упор на согнутых руках, разгибая их, перейти в упор на перекладине. Из упора, опускаясь вперед или назад, перейти в вис.

**Подъем переворотом в упор на перекладине** Из виса на перекладине поднять ноги в вис согнувшись (спереди) на согнутых руках, продолжая сгибать руки, поднимать ноги вверх-назад за перекладину до касания перекладины животом. Затем, разгибая руки,

выпрямиться, поднять голову и прийти в упор. В момент выхода в упор следить за тем, чтобы ноги не опускались и не пересекали вертикальную плоскость (удерживать в положении, близком к горизонтальному).

***Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа на спине (пресс)***

И. П. – лежа на спине, руки за голову, ноги закрепить за нижнюю рейку гимнастической стенки или их может удерживать партнер. Поднимать и опускать туловище в максимальном темпе. Можно выполнять с прямыми и полусогнутыми ногами.

*Основная направленность упражнения:* развивает верхние пучки прямых мышц живота.

***Приседание на одной ноге («пистолет»)*** Исходное положение: стоя на одной ноге, другая впереди, не касается пола, руки свободно, но не касаются ног. Приседать до касания тазом пятки опорной ноги, вставать с прямой спиной. Девушки выполняют приседание («пистолет») с опорой одной рукой о гладкую стену, стоя одной ногой на скамейке, другая свешивается между скамейкой и стеной.

***Прыжок в длину с места*** Выполняется из и.п. «старт пловца» взмахом рук вперёд-вверх и одновременным толчком двух ног. Приземление – на две ноги. Измеряется длина прыжка от места толчка до ближней отметки на месте приземления (пятки, руки).

***«Ступенька» - степ-тест*** Выполняется на гимнастической скамейке в течение 1 минуты. Поочередное восхождение и спхождение, наступая всей стопой на скамейку. В течение 30 секунд движение начинается с правой ноги, а последующие 30 секунд – с левой. Счёт ведется общий. Подсчитывается количество вставаний на скамейку.

***Приседание*** Выполняется на двух ногах в течение 1 минуты непрерывно. И. П. – произвольная стойка, носки – по одной линии. Руки могут быть закреплены (на пояс, за головой и т.п.) или выполнять какие-либо движения (вперёд, в стороны и т.п.), но не касаться бёдер или колен. Приседать и выпрямляться полностью.

***Прыжки через гимнастическую скамейку*** И. П. – стоя боком к скамейке. Прыжки выполняются на двух ногах через скамейку вправо-влево без продвижения вперёд в течение 30 секунд. Подсчитывается количество прыжков.

***Прыжки через скакалку*** И. П. – стойка на двух ногах, скакалку держать сзади за концы. Прыжки выполняются на двух ногах вращением скакалки вперёд. Не допускается прыжки с ноги на ногу. Подсчитывается количество прыжков, выполненных за определённое время

## **Виды и формы отработки пропущенных занятий**

Студент, пропустивший занятия обязан в течение первых двух недель с начала учебы их отработать. Ликвидация задолжностей по пропущенным занятиям осуществляется студентами на отработках согласно графику консультации преподавателя.

|   |                                              |                                    |
|---|----------------------------------------------|------------------------------------|
|   | Итоговая оценка за семестр                   | Способ ликвидации задолжностей     |
| 1 | Оценка общей физической подготовленности     | Сдача контрольных тестов на 1 балл |
| 2 | Оценка уровня теоретических знаний студентов | Написание реферата                 |
| 3 | Посещаемости учебных занятий                 | Отработка пропущенных занятий      |

## **12. Методические рекомендации преподавателям по организации обучения по дисциплине**

### **ОСОБЫЙ ПОРЯДОК ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ-ИНВАЛИДОВ И СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Обучение студентов с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся. Учебный процесс по дисциплине с

инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляют преподаватели кафедры физического воспитания.

Занятия по базовой физической культуре для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья могут быть организованы как совместно с обучающимися специальных медицинских групп, так и в отдельных группах состоящих только из данной категории студентов. Во время занятий используются социально активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создание комфортного психологического климата в студенческой группе.

В зависимости от нозологии обучающегося и степени ограниченности возможностей в соответствии с рекомендациями службы медико-социальной экспертизы или психолого-медико-педагогической комиссии, занятия для студентов с ОВЗ могут быть организованы в следующих видах:

- подвижные занятия в специально оборудованных спортивных, тренажерных залах, и на открытом воздухе;
- занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта;
- лекционные занятия;

Освоение дисциплины для инвалидов и лиц с ограничениями в передвижении может осуществляться с использованием дистанционных технологий. Дистанционное обучение способствует непосредственной коммуникации с преподавателем, осуществляющим контроль за освоением знаний и аттестацию по дисциплине.

Базовую физическую культуру студентов с ограниченными возможностями здоровья можно рассматривать как коррекционнокомпенсаторную и лечебно-оздоровительную форму воздействия на двигательную недостаточность, как средство реадaptации двигательных нарушений.

Группы коррекционно-развивающих задач решаемые в процессе освоения дисциплины студентами-инвалидами и студентами с ограниченными возможностями здоровья:

1. Коррекция техники основных движений - ходьбы, бега, плавания, прыжков, лазанья, перелезания, метания, мелкой моторики, симметричных и асимметричных движений, упражнений с предметами и др.

2. Коррекция и развитие координационных способностей - согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и т.п.

3. Коррекция и развитие физической подготовленности - мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах.

4. Компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции.

5. Профилактика и коррекция соматических нарушений - осанки, сколиоза, плоскостопия, телосложения, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма и микротравм.

6. Коррекция и развитие сенсорных систем: -дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; - развитие зрительной и слуховой памяти; - развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям; -дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.п.

7. Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности - зрительно-предметного и зрительнопространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.п.

Освоение дисциплины студентами с нарушениями зрения выстраивается через реализацию следующих педагогических принципов: наглядности, индивидуализации, коммуникативности на основе использования информационных технологий. Занятия по дисциплине «Базовая физическая культура» направлены на:

- использование звуковых сигналов: метроном, бубен, свисток, хлопки, голос учителя, звук впереди идущего, озвученные мячи (разных величин и фактур), озвученные игрушки, погремушки и технических средств обучения;
- регулярное «прослушивание» студентами-инвалидами с нарушениями зрения себя и своих товарищей при выполнении различных упражнений для развития ориентировочного слуха;
- развитие осязания как предметно-познавательного средства (овладение приемами осязательного восприятия учебного материала тремя способами: кистевым, ладонным, пальцевым);
- сочетание работы сохранных анализаторов (зрительного, слухового и тактильного);
- развитие сенсомоторики, мышечно-двигательной чувствительности;
- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь (при необходимости);
- обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-проводника, к зданиям спортивных комплексов.

Освоение дисциплины студентами с нарушениями слуха выстраивается через реализацию следующих педагогических подходов: дозирование физических нагрузок; применение специальных форм и методов обучения, оригинальных наглядных пособий, расширяющих познавательные возможности студентов.

Занятия по дисциплине «Базовая физическая культура» направлены на:

- повышение силы основных мышечных групп туловища и рук, скоростно-силовых качествах, скоростных качеств;
- коррекции функции статического и динамического равновесия;
- коррекции функции вестибулярного аппарата;
- развитие точной координации и неуверенности движений;
- повышении уровня ориентировки в пространстве;
- увеличении скорости выполнения отдельных движений и темпа двигательной деятельности в целом.

Освоение дисциплины студентами с нарушениями опорно-двигательного аппарата выстраивается через принцип коррекционной направленности и реализуется в следующих направлениях:

- коррекция техники основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания, мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений;
- коррекция и развитие физической подготовленности – мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростносиловых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;
- коррекция и развитие координационных способностей • нормализация произвольных движений верхних и нижних конечностей; • коррекция мелкой моторики и манипулятивной функции рук;
- профилактика и коррекция контрактур.
- развитие согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и др.;
- компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;

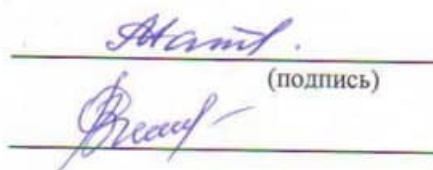
- профилактика и коррекция соматических нарушений, осанки, сколиоза, плоскостопия, дыхательной и сердечнососудистой систем;
- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- развитие зрительной и слуховой памяти;
- развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям;
- дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т. п.;

Для осуществления мероприятий текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов-инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья применяются оценочные средства, адаптированные для таких обучающихся и позволяющие оценить достижение ими запланированных в образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех компетенций.

**Программу разработали:**

Матчинова Н.В., доцент

Жирная О.В., доцент



(подпись)