

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Малахова Светлана Дмитриевна  
Должность: Директор филиала  
Дата подписания: 05.08.2024 19:23:39  
Уникальный программный ключ:  
cba47a2f4b9180af2546ef5354c4938c4a04716d

УТВЕРЖДАЮ:  
И.о. зам. директора по учебной  
работе  
Т.Н. Тимкина  
" 18 " 2023 г.



**Лист актуализации рабочей программы дисциплины  
Б1.В.ДВ.02.01 «Базовая физическая культура»**

для подготовки бакалавров  
Направление: 35.03.05 «Садоводство»  
Направленность: «Плодоводство и овощеводство»  
Форма обучения: очная  
Курс 1-3  
Семестр 1-6

В рабочую программу не вносятся изменения.

Программа актуализирована для 2020, 2021 гг. начала подготовки.

Разработчики: Матчинова Н.В. доцент  
Жирная О.В. доцент  
«17» мая 2023 г.

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры  
физического воспитания протокол № 10 «18» мая 2023 г.

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



УТВЕРЖДАЮ:  
И.О. зам. директора по учебной  
работе

Т.Н.Пимкина  
2022 г.

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

для подготовки бакалавров

Направление: 35.03.05 «Садоводство»

Направленность: «Плодоводство и овощеводство»

Форма обучения очная

Курс 1-3

Семестр 1-6

В рабочую программу не вносятся изменения.

Программа актуализирована для 2019 , 2020, 2021 года начала подготовки.

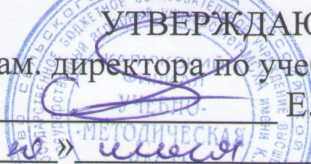
Разработчики: Матчинова Н.В., Жирная О.В

*Матчинова* *Жирная*

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры физического воспитания протокол № 10 «18» сентября 2022 г.

Заведующий кафедрой *Матчинова* Н.В. Матчинова



  
УТВЕРЖДАЮ:  
Зам. директора по учебной работе  
Е.С. Хропов  
« 25 » июня 2021 г.

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

для подготовки бакалавров  
Направление: 35.03.05 «Садоводство»  
Направленность «Плодоводство и овощеводство»  
Форма обучения очная  
Год начала подготовки: 2019  
Курс 1-3  
Семестр 1-6

В рабочую программу вносятся следующие изменения (для 2019,2020,2021 года начала подготовки)

1. Внесены дополнения п. 6.2. (дополнен список дополнительной литературы)

1. Базовая физическая культура Ижевская государственная сельскохозяйственная академия, 2020 г. – 132 с. - Текст: электронный // ЭБС Лань [сайт]. - : <https://e.lanbook.com/book/158618>
2. Адаптивная физическая культура студентов с ограниченными возможностями здоровья (организация, методика), Ижевская государственная сельскохозяйственная академия, 2019 г. – 112 с. -Текст: электронный // ЭБС Лань [сайт]. - <https://e.lanbook.com/book/158616>

Разработчики:

Матчинова Н.В. и.о. зав. кафедрой физического воспитания, доцент Матчинова  
Жирная О.В., доцент кафедры физического воспитания Жирная  
« 25 » июня 2021 г.

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры физического воспитания протокол № 79 « 25 » июня 2021 г.

И.о. заведующего кафедрой \_\_\_\_\_ Матчинова Н.В., доцент

**Лист актуализации принят на хранение**

Заведующий выпускающей кафедрой «Агрономия»  
Храмой В.К. доктор с/х.н.

« 30 » июня 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Зам. директора по учебной работе  
С.Д. Малахова  
«30» МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ 06 2020 г.

**Лист актуализации рабочей программы дисциплины**  
**Б1.В.ДВ 02.01 «Базовая физическая культура»**

индекс по учебному плану, наименование

для подготовки бакалавров  
Направление: 35.03.05 «Садоводство»  
Направленность: «Плодоводство и овощеводство»  
Форма обучения очная, заочная  
Год начала подготовки: 2019, 2020  
Курс 1-3  
Семестр 1-6

В рабочую программу не вносятся изменения. Программа актуализирована для 2019 и 2020 гг. начала подготовки.

Разработчики: Матчинова Н.В. доцент  
Жирная О.В.


«29» мая 2020 г.

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры «Физического воспитания», протокол № 10 от «29» мая 2020 г.

Заведующий кафедрой  Матчинова Н.В.

**Лист актуализации принят на хранение:**

Заведующий выпускающей кафедрой агрономии



Храмой В.К.

«30» 06 2020г.





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 ЗООИНЖЕНЕРНЫЙ  
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

УТВЕРЖДАЮ:  
Зам. директора по учебной работе  
О.И. Сюняева  
«14» АВГУСТА 2019 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.ДВ.02.01 Базовая физическая культура**

для подготовки бакалавров

ФГОС ВО

Направление 35.03.05 «Садоводство»

Направленность: «Плодоводство и овощеводство»

Курс 1-3

Семестр 1-6

Форма обучения: очная

Год начала подготовки: 2019

Калуга, 2019

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

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

«28» июня 2019 г.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 35.03.05 «Садоводство» и учебного плана

Программа обсуждена на заседании кафедры «Физического воспитания»

Зав. кафедрой Матч Матчинова Н.В., доцент

протокол № 11 «28» июня 2019 г.

**Согласовано:**

Председатель учебно-методической комиссии по направлению подготовки Сидорова

Малахова С.Д., к.б.н., доцент  
(ФИО, ученая степень, ученое звание)

«28» 06 2019 г.

Зав. выпускающей кафедрой Храмой Храмой В.К., д.с.-х.н., профессор  
(ФИО, ученая степень, ученое звание)

«28» 06 2019 г.

**Проверено:**

Начальник УМЧ Окунева доцент О.А. Окунева

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>АННОТАЦИЯ</b> .....	5
<b>1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	5
<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ</b> .....	5
<b>3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b> .....	6
<b>4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	10
4.1. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ТРУДОЁМКОСТИ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ВИДАМ РАБОТ ПО СЕМЕСТРАМ.....	10
4.2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	10
4.3. ЛЕКЦИИ / ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.....	13
<b>5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ</b> .....	16
<b>6. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	17
6.1. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	17
6.2. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ.....	25
<b>7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	27
7.1. ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА.....	27
7.2. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА.....	27
7.3. НОРМАТИВНЫЕ ПРАВОВЫЕ АКТЫ.....	28
7.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ, РЕКОМЕНДАЦИИ И ДРУГИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЗАНЯТИЯМ.....	29
<b>8. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b> .....	29
<b>9. ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ (ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ)</b> .....	29
<b>10. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)</b> .....	29
<b>11. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ СТУДЕНТАМ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	30
ВИДЫ И ФОРМЫ ОТРАБОТКИ ПРОПУЩЕННЫХ ЗАНЯТИЙ.....	31
<b>12. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯМ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b> .....	31





## **Аннотация**

рабочей программы учебной дисциплины

Б1.В.ДВ.02.01 «Базовая физическая культура» для подготовки бакалавра по направлению 35.03.05 «Садоводство», направленности: «Плодоводство и овощеводство»

**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 относится к вариативной части дисциплин по выбору «Элективные курсы по физической культуре и спорту» учебного плана направления подготовки 35.03.05 «Садоводство», направленность: «Плодоводство и овощеводство»

**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 - поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни

- УК-7.2 - использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

**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 вариативную часть дисциплин по выбору «Элективные курсы по физической культуре и спорту» и реализуется в соответствии с требованиями ФГОС, ОПОП ВО и Учебного плана по направлению 35.03.05 «Садоводство».

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

№ п/п	Код компетенции	Содержание компетенции (или её части)	Индикаторы 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 – поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; факторы, определяющие здоровье человека, составляющие здорового образа жизни, основные требования к организации здорового образа жизни, самовоспитание и самосовершенствование при здоровом образе жизни; - 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; - 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 направлен-	- применять специальную терминологию в области физической культуры и спорта; – выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры; – контролировать и оценивать влияние на свое состояние, самочувствие и физическое развитие занятий физической культурой и спортом; - 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; - 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	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 - методами и средствами контроля за своим состоянием, самочувствием, уровнем физической подготовленности до, во время и после занятий физической культурой и спортом



				<p>ностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> </ul>	<p>контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p>	
		<p>УК-7.2 – использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля, выстраивать и реализовывать перспективные линии физического, интеллектуального, культурного, нравственного, духовного и профессионального саморазвития и самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</li> <li>-управлять своим физическим здоровьем, самостоятельно заниматься различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами, применять высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии, практические умения и навыки по физической культуре в производственной деятельности.</li> <li>- правильно организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками организации жизни в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни;</li> <li>- современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>– 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</li> <li>- методами самостоятельного выбора спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здо-</li> </ul>	

						<p>ровьэсберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических и психических качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- арсеналом физических упражнений разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- навыками оказания первой помощи, страховки и само-страховки при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> </ul>
--	--	--	--	--	--	---

## 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 2.

#### ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 2

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

Вид учебной работы	Трудоёмкость						
	час.	В т.ч. по семестрам					
1		2	3	4	5	6	
Общая трудоёмкость дисциплины по учебному плану	328	54	54	72	72	54	22
<b>1. Контактная работа:</b>	<b>328</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>54</b>	<b>22</b>
<b>Аудиторная работа</b>	<b>328</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>54</b>	<b>22</b>
<i>в том числе:</i>							
Учебно-тренировочные занятия (ПЗ)	328	54	54	72	72	54	22
Вид промежуточного контроля:	зачёт						

### 4.2 Содержание дисциплины

#### Основное отделение

#### ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 3

#### Тематический план учебной дисциплины

Наименование разделов и тем дисциплин (укрупнённо)	Всего	Аудиторная 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	Аудиторная 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*

### **4.3 Практические занятия**

#### **ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ**

Таблица 4а

#### **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, УК-7.2</b>		<b>328</b>
	Тема 1. Легкая атлетика и кроссовая	Совершенствование техники выполнения специальных беговых упражнений	УК-7.1, УК-7.2	Техника выполнения упражнений Практические задания	16



№ п/п	Название раздела, темы	№ и название лекций/ практических занятий	Формируемые компетенции	Вид контрольного мероприятия	Кол-во часов
	подготовка	Техника и тактика бега на короткие дистанции	УК-7.1, УК-7.2	Тестирование Техника выполнения упражнений Практические задания	16
		Техника и тактика бега на средние дистанции	УК-7.1, УК-7.2	Техника выполнения упражнений Практические задания	10
		Кроссовая подготовка	УК-7.1, УК-7.2	Техника выполнения упражнений Практические задания	48
		Техника и тактика бега на длинные дистанции.	УК-7.1, УК-7.2	Техника выполнения упражнений Практические задания	32
		Техника и тактика эстафетного бега	УК-7.1, УК-7.2	Техника выполнения упражнений Практические задания	6
	Тема 2. Спортивные игры	Волейбол Совершенствование элементов техники -	УК-7.1, УК-7.2	Техника выполнения упражнений Практические задания	28
		Совершенствование тактики игры в волейбол	УК-7.1, УК-7.2	Практические задания	24
		Баскетбол Совершенствование элементов техники	УК-7.1	Техника выполнения упражнений Практические задания	26
		Совершенствование тактики игры в баскетбол	УК-7.1, УК-7.2	Техника выполнения упражнений Практические задания	22
	Тема 3 Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка	ОРУ	УК-7.1, УК-7.2	Техника выполнения упражнений Практические задания	16
		Развитие выносливости	УК-7.1, УК-7.2	Тестирование Техника выполнения упражнений Практические задания	14
		Развитие ловкости, координации движений	УК-7.1, УК-7.2	Тестирование Техника выполнения упражнений Практические задания	18
		Развитие силы	УК-7.1, УК-7.2	Тестирование Техника выполнения упражнений Практические задания	22
		Развитие быстроты, скоростно-силовых способностей	УК-7.1, УК-7.2	Тестирование Техника выполнения упражнений Практические задания	18
		Развитие гибкости	УК-7.1, УК-7.2	Тестирование Техника выполнения упражнений Практические задания	12

**Специальное отделение**

Таблица 46

**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, УК-7.2</b>		<b>328</b>
	Тема 1. Легкая атлетика и кроссовая подготовка	Совершенствование техники выполнения специальных беговых упражнений	УК-7.1, УК-7.2	Техника выполнения упражнений Практические задания	16
		Техника и тактика бега на короткие дистанции	УК-7.1, УК-7.2	Тестирование Техника выполнения упражнений Практические задания	16
		Техника и тактика бега на средние дистанции	УК-7.1, УК-7.2	Техника выполнения упражнений	10
		Техника и тактика смешанного передвижения на длинные дистанции.	УК-7.1, УК-7.2	Техника выполнения упражнений Практические задания	32
		Техника и тактика эстафетного бега	УК-7.1, УК-7.2	Техника выполнения упражнений Практические задания	6
	Тема 2. Спортивные игры	Волейбол Совершенствование элементов техники	УК-7.1, УК-7.2	Техника выполнения упражнений Практические задания	28
		Совершенствование тактики игры в волейбол	УК-7.1, УК-7.2	Практические задания	24
		Баскетбол Совершенствование элементов техники	УК-7.1	Техника выполнения упражнений Практические задания	26
		Совершенствование тактики игры в баскетбол	УК-7.1, УК-7.2	Техника выполнения упражнений Практические задания	22
	Тема 3 Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка	ОРУ	УК-7.1, УК-7.2	Техника выполнения упражнений Практические задания	14
		Развитие выносливости	УК-7.1, УК-7.2	Тестирование Техника выполнения упражнений Практические задания	14
		Развитие ловкости, координации движений	УК-7.1, УК-7.2	Тестирование Техника выполнения упражнений Практические задания	18
		Развитие силы	УК-7.1, УК-7.2	Тестирование Техника выполнения упражнений Практические задания	14
		Развитие быстроты, скоростно-силовых способностей	УК-7.1, УК-7.2	Тестирование Техника выполнения упражнений Практические задания	14
		Развитие гибкости	УК-7.1, УК-7.2	Тестирование Техника выполнения упражнений Практические задания	10
		Техника выполнения упражнений			
	Тема 4. Профилактическая гимнастика, оздоровительная	Профилактическая гимнастика,	УК-7.1, УК-7.2	Техника выполнения упражнений	28
		Выполнение комплексов ЛФК	УК-7.1, УК-7.2	Техника выполнения	50

№ п/п	Название раздела, темы	№ и название лекций/ практических занятий	Формируемые компетенции	Вид контрольного мероприятия	Кол-во часов
	гимнастика, ЛФК			упражнений	
		Функциональные пробы	УК-7.1, УК-7.2	Тестирование	10

## 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)	
<b>Тема 1 Легкая атлетика и кроссовая подготовка</b>			
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
<b>Тема 2. Спортивные игры</b>			
	<b>Волейбол</b>		
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
	<b>Баскетбол</b>		
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
<b>Тема 3. Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка</b>			
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 ведение 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
<i>Девушки</i>						
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
<i>Юноши</i>						
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

№	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 3x10 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:**

1. на скоростно-силовую подготовленность - бег 100 м;
2. на силовую подготовленность:

- поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (девушки)
  - подтягивание на перекладине (юноши); на общую выносливость –
3. 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 дольше.

***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.

### ***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 2 «История становления и развития физической культуры».**

1. Системы физического воспитания в Древней Греции и Риме.
2. Философские и педагогические идеи физического воспитания Древней Греции и Рима.
3. Мифы и легенды об истории возникновения Олимпийских игр.
4. Олимпийские игры в Древней Греции.
- Физическая подготовка в гладиаторских школах.
5. Создание и развитие физической культуры в странах Востока
6. Физическая культура и спорт в феодальном обществе
7. Рыцарская система физического воспитания.
8. Развитие педагогических идей физического воспитания в эпоху Возрождения.
9. Зарубежные системы физического воспитания и спорта с 18 века до настоящего времени.

10. Международное спортивное и олимпийское движение в первой половине XX века.
11. Физическая культура в России с древнейших времен до настоящего времени
12. Народные формы физического воспитания в России
13. Военно-физическая подготовка княжеских дружин.
14. Влияние петровских реформ на развитие физического воспитания привилегированных классов.
15. Основы военно-физической подготовки в русской армии и военно-морском флоте (Петр I, А. В. Суворов, Ф. Ф. Ушаков,
16. Основные идеи физического воспитания П.Ф. Лесгафта
17. Первые олимпийские старты российских спортсменов.
18. Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР»
19. Советские спортсмены на защите Родины в Великую Отечественную войну.
20. Физическая культура и спорт в Российской Федерации после распада СССР.

### **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, вработывание, «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 5 «Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регуляции работоспособности».**

1. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной и физической деятельности труда студента сельскохозяйственного ВУЗа.
2. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие
3. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления
4. Средства физической культуры для оптимизации работоспособности, снятия стресса, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышение эффективности учебных занятий
5. Методы определения работоспособности
6. Средства восстановления и повышение работоспособности.
7. Методы определения работоспособности
8. Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели, месяца) в период экзаменационной сессии.
9. Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели, месяца) в период обучения.
10. Условия высокой продуктивности учебного труда студентов.
11. Методические основы использования средств физической культуры и спорта в процессе обучения.
12. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
13. Адаптивная физическая культура в системе высшего образования.

#### **Тема 6 «Лечебная физическая культура в профилактике заболеваний»**

1. Беременность и ЛФК.
2. Физическая культура в ранний дородовой период. Гимнастика при беременности
3. Активный образ жизни кормящей матери
4. ЛФК и массаж ребенка первого года жизни.
5. ЛФК при сердечно-сосудистых заболеваниях
6. ЛФК при заболеваниях органов дыхания
7. ЛФК при болезнях органов пищеварения
8. ЛФК при заболеваниях мочевыделительной системы
9. ЛФК и лечение нервных болезней
10. ЛФК при гинекологических заболеваниях
11. ЛФК при травмах опорно-двигательного аппарата
12. ЛФК в послеоперационный период (по своему заболеванию)
13. Особенности применения лечебного массажа в стоматологии
14. Физические упражнения и массаж при нарушениях осанки
15. Физические упражнения и массаж при плоскостопии
16. Физические упражнения при заболеваниях глаз и расстройстве зрения
17. Клинико-физиологическое обоснование и механизмы лечебного действия физических упражнений. Средства лечебной физической культуры.

#### **Тема 7 «Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания»**

1. Методические принципы физического воспитания.
2. Методы физического воспитания
3. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты
4. Физические упражнения – основное специфическое средство физического воспитания
5. Двигательные действия как предмет обучения в физическом воспитании. Характеристика двигательных умений и навыков
6. Контрольные упражнения (тесты) для определения физической подготовленности
7. Средства и методы для воспитания гибкости
8. Средства и методы для воспитания координационных способностей
9. Средства и методы для воспитания силовых способностей
10. Средства и методы для воспитания быстроты и скоростно-силовых способностей
11. Основы обучения движения.
12. Основы совершенствования физических качеств.
13. Физические качества, их характеристика

14. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
15. Формы занятий физическими упражнениями.
16. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям.
17. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.
18. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка (спортивно-техническая, профессионально-прикладная и др.).
19. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
20. Структура подготовленности спортсмена.
21. Зоны и интенсивность физических нагрузок.
22. Значение мышечной релаксации.
23. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
24. Двигательные умения и навыки.
25. Соревнование как средство и метод подготовки спортсмена

### **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
14. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями
15. Общая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

### **Тема 9 «Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.**

#### **Особенности занятий видом спорта или системой физических упражнений**

1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
2. Виды спорта, преимущественно культивируемые в сельской местности. Спортивная квалификация.
3. Студенческий спорт.
4. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в сельскохозяйственном ВУЗе.
5. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов.
6. Система студенческих спортивных соревнований.
7. Общественные студенческие спортивные организации: Российский студенческий спортивный союз, ФСО, Универсиады и Олимпийские игры. Современные популярные системы физических упражнений.
8. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регуляции занятий.
9. Краткая психофизиологическая характеристика основных видов спорта и систем физических упражнений.
10. Социальные функции спорта
11. Спортивные достижения и определяющие их факторы
12. Классификация видов спорта
13. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение, их социальная направленность и формы организации
14. Перспективное, текущее и оперативное планирование тренировочного процесса.
15. Характеристика особенностей воздействия вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.
16. Виды спортивной подготовки и их характеристика
17. Воспитание волевых качеств спортсмена
18. Основы периодизации тренировочного процесса, их характеристика

19. Нетрадиционный спорт в России.
20. Необычные соревнования народов мира.
21. Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений.

#### **Тема 10 «Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом**

1. Диагноз, диагностика, критерии состояния здоровья.
2. Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
3. Врачебный контроль, его содержание.
4. Педагогический контроль, его содержание.
5. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник самоконтроля.
6. Методы оценки физического развития, функционального состояния организма, физической подготовленности (стандарты, антропометрические индексы, номограммы, функциональные пробы, упражнения-тесты)
7. Коррекция содержания и методики занятия физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
8. Телосложение, коррекция телосложения средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
9. Ожирение. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных индивидуальных занятий.
10. Осанка. Физические упражнения для ее формирования и профилактики нарушения.

#### **Тема 11 «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов**

1. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.
2. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства.
3. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
4. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП.
5. Методика подбора средств ППФП.
6. Организация, формы и средства ППФП студентов в ВУЗе.
7. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовки студентов.
8. Отраслевые особенности условий труда, быта, бюджета рабочего и свободного времени работников сельского хозяйства.
9. Основные факторы, определяющие содержание ППФП будущих специалистов сельского хозяйства.
10. Общее (отраслевое) в содержании ППФП.
11. Прикладные виды спорта и их использование с учетом особенности труда, быта, сезонных колебаний, профессиональных нагрузок в сельском хозяйстве.

### **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 неважительной 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 суть 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 отделениях 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**

<b>Оценка</b>	<b>Критерии оценивания</b>
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

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 7.1 Основная литература

1. Димова А.Л. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов: методическое пособие для студентов высш.учеб. заведений/Р.В. Чернышов – М.: Советский спорт, 2005 - 58 с.
2. 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.
3. 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.
4. Словарь спортивной терминологии видов спорта: методическое пособие / сост.: О.В. Жирная, А.В. Астахов, Н.Н. Баранов, И.А. Чистякова. - Калуга: КФ РГАУ-МСХА им. К.А. Тимирязева: Мин. образования, культуры и спорта, 2009. – 35 с.
5. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 4-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2008. - 464 с.
6. 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.

### 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.
8. 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.
9. 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.
10. Гелецкая Л.Н., Физическая культура студентов специального учебного отделения: учебное пособие /Л.Н. Гелецкая, И.Ю. Бирдигулова, Д.А. Шубин, Р.И. Коновалова. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2014. – 219 с.  
Код доступа: [https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=271591&sr=1](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=271591&sr=1)
11. 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).
12. Готовцев П.И., Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом / П.И. Готовцев, В.И. Дубровский - М.: ФиС, 1994. - 32 с.
13. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учеб./ В.И. Дубровский. – М.:ВЛАДОС, 2005. -528 с.
14. Здоровый образ жизни: Учебное пособие/ Д.Н. Давиденко, П.В. Половников, Ю.Ю. Глушков. - Спб.: СПбГУ, 1996. - 32 с.
15. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь / В.И. Ильинич. - М.: АО «Аспект Пресс», 1995. -144с.
16. Лечебная физкультура [Электронный ресурс]: медицинский справочник. – Режим доступа: <http://www.medical-enc.ru/lfk/>
17. Массовая физическая культура в вузе: Учебное пособие/ Под ред. В.А. Маслякова, В.С. Матяжова. - М.: Высшая школа, 1991. - 240 с.

18. Материалы к теоретическому разделу дисциплины «Физическая культура» (часть 1): Учебное пособие/Под, общ. ред. Волковой Л.М., Половникова П.В.: СПбГТУ, СПб., 1997. - 158 с.
19. Михонин А.А. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания: Учебное пособие /А.А. Михонин. - СПб.: СПбГТУ, 1997. - 88 с.
20. 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
21. Основы физической культуры и здорового образа жизни: 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. - 107 с.
22. Половников П.В. Организация занятий по дисциплине «Физическая культура»: Учебное пособие/ П.В. Половников - СПб.: СПбГТУ, 1996. - 50 с.
23. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов: Учебное пособие/ Т.Н. Михонина, А.А. Михонин, Ю.Ю. Глушков. - СПб.: СПбГТУ, 1997. - 48 с.
24. 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.
25. Словарь-справочник. Основные термины и понятия, используемые в физическом воспитании студентов / Сост. С.С. Крючек, П.В. Половников. - СПб.: Изд. центр СПбГМТУ, 1996. -175 с.
26. Спортивная физиология: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. Я.М. Коца. - М., ФиС, 1996.
27. Физиология спорта: учебное пособие / А.С. Чинкин, А.С. Назаренко.- Москва: Спорт, 2016 - 120 с. ISBN: 978-5-9907239-2-4
28. 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.
29. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2000 - 448 с. ISBN 5-8297-0010-7 (в пер.)
30. Физическая культура / Е.Л. Чеснова - М.: Директ-Медиа, 2013, 160 с. .ISBN:978-5-4458-3076-4
31. 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.
32. Физическое воспитание: Учебник под ред. В.А. Толвина, В.А. Маслякова и др. - М., Высшая школа, 2003.

### **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 направлению подготовки 35.03.04 «Садоводство» (уровень бакалавриата) утвержденный Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 01.08.2017 года № 737

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

1. 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.
2. 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.

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

<http://lib.sportedu.ru/>

<http://cyberleninka.ru/article/c/fizicheskaya-kultura-i-sport>

<http://window.edu.ru/resource/029/72029>

<http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

<http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры

РОССИЙСКИЙ СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТИВНЫЙ СОЮЗ [Электронный ресурс]: Общероссийская общественная организация. – Режим доступа: <http://www.studsport.ru>

#### 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 прессы (2шт); брусья (1шт); перекладина гимнастическая (2шт); баскетбольные мячи (10шт); волейбольные мячи (10шт); гимнастические

## 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 брусках (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. Присесть до касания тазом пятки опорной ноги, встать 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 вперед-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 (вперед, в стороны и т.п.), но не касаться бёдер или колен. Присесть и выпрямиться полностью.

**Прыжки через гимнастическую скамейку** И. П. – стоя боком к скамейке. Прыжки выполняются на двух ногах через скамейку вправо-влево без продвижения вперед 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 вперед. 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**

Практический раздел программы занимает особое место в физической подготовке студентов.

В практической подготовке студентов могут быть использованы ролевые, имитационные игры, проблемные ситуации, тематические задания для самостоятельного выполнения. Индивидуальные, индивидуально-групповые дополнительные занятия



(консультации) проводятся для студентов, желающих углубить свои знания по данной учебной дисциплине. Они обеспечивают освоение методов и способов физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненно важных целей личности. В части профессионально-прикладной физической подготовки предусмотрено освоение методики составления комплексов утренней зарядки, производственной гимнастики, индивидуальных тренировочных программ.

Учебно-тренировочные занятия связаны с приобретением необходимого опыта творческой практической деятельности, развитием самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения гармонии физического развития, повышения уровня функциональных и двигательных возможностей, направленного формирования свойств личности. Они носят преимущественно тренировочную (профессионально-прикладную) направленность по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростных, скоростно-силовых способностей, выносливости, гибкости) и координационных (быстрота перестроения и согласования двигательных действий, произвольное расслабление мышц, вестибулярная устойчивость) способностей и их сочетаний с учетом требований будущей профессиональной деятельности. Одновременно совершенствуются техника двигательных действий и тактика соревновательной деятельности, формируются навыки по их использованию в различных условиях. Выбор средств ППФП осуществляется с учетом требований трех принципов: максимальной реализации задач ППФП; адекватности и наибольшего переноса качеств и навыков; обеспечения комплексности решения задач физического воспитания.

Внеучебные (самостоятельные) занятия организуются в форме выполнения физических упражнений и рекреационных мероприятий в режиме учебного дня; занятий в спортивных клубах, секциях, группах по интересам; самостоятельных занятий физическими упражнениями, спортом, туризмом; массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий. Выделяют гигиеническое, оздоровительно-рекреативное, общеподготовительное, спортивное, профессионально-прикладное и лечебное направления деятельности при организации самостоятельных занятий.

Формула эффективности занятия включает две составные части: тщательность подготовки и мастерство проведения.

Подготовка занятия – это разработка комплекса мер, выбор такой организации учебно-воспитательного процесса, которая в данных конкретных условиях обеспечивает наивысший конечный результат.

В подготовке преподавателя к занятию выделяются три этапа: диагностика, прогнозирование, проектирование (планирование).

Подготовительная работа сводится к «приспособлению» учебной информации к возможностям группы, оценке и выбору такой схемы организации работы, которая даст максимальный эффект.

Прогнозирование направлено на оценку различных вариантов проведения занятия.

Проектирование (планирование) – это завершающая стадия подготовки занятия, и заканчивается она созданием программы управления двигательной деятельностью студентов.

Методическая модель преподавания дисциплины основана на применении активных методов обучения. Принципами организации учебного процесса являются:

- выбор методов преподавания в зависимости от различных факторов, влияющих на организацию учебного процесса;
- объединение нескольких методов в единый преподавательский модуль в целях повышения эффективности процесса обучения;
- активное участие студентов в учебном процессе;
- проведение практических занятий, определяющих приобретение навыков решения проблемы;
- приведение примеров применения изучаемого теоретического материала к реальным практическим ситуациям.

## **Технология обучения игровым приемам**

### **1. Ознакомление с приемами**

*Задача:* создать четкое представление об изучаемом элементе техники.

*Методы обучения:* словесный, наглядный

*Средства обучения:* сообщение сведений о приеме, его месте и значении в игре; показ правильной техники выполнения приема; демонстрация плакатов, схем, кино-, фото- и видеоматериалов.

### **2. Изучение приема в упрощенных, специально созданных условиях.**

*Задача:* освоить основную структуру игрового приема

*Методы обучения:* практический (целостного или расчлененного упражнений)

*Средства обучения:* подводящие упражнения; выполнение приема при искусственном ограничении степеней свободы и амплитуды движений

### **3. Углубленное разучивание приема**

*Задача:* освоить детали техники выполнения приема

*Методы обучения:* практический (целостного упражнения с избирательной отработкой деталей техники); игровой и соревновательный.

### **4. Целостное формирование двигательного навыка**

*Задача:* взаимосвязано совершенствовать технику и развивать специфические физические качества, необходимые для эффективной реализации данного игрового приема

*Методы обучения:* сопряженных воздействий, круговой тренировки, игровой.

*Средства обучения:* упражнения сопряженного характера; чередование упражнений на технику и на развитие физических способностей; игровые задания комплексного характера; эстафеты и подвижные игры.

### **5. Ситуационное изучение приема.**

*Задача:* совершенствовать технику в условиях, приближенных к игровым.

*Методы обучения:* практический (целостного упражнения); моделирование ситуаций игрового противоборства.

*Средства обучения:* упражнения с воспроизведением конкретного приема в заданных ситуациях или с его вариативным применением в ответ на изменение обстановки (зрительный, звуковой сигнал); выполнение приема в ситуациях безусловного (активного) противодействия; взаимодействие с партнером в условиях, моделирующих игровые

### **6. Закрепление приема в игре**

*Задача:* развивать способность максимально воспроизводить свой двигательный потенциал в условиях игрового противоборства.



*Методы обучения:* игровой, соревновательный.

*Средства обучения:* упражнения соревновательного характера; подвижные и учебные двухсторонние игры, включая игры с целевыми изменениями правил; участие в соревнованиях

### **Программу разработали:**

Матчинова Н.В., доцент

Жирная О.В., доцент

  
\_\_\_\_\_  
(подпись)  
  
\_\_\_\_\_