



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)

Гуманитарно-педагогический факультет
Кафедра физической культуры



УТВЕРЖДАЮ:
Декан факультета зоотехнии и биологии
Ю.А. Юлдашбаев
" 25 " 05 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.ДВ.01.02 «Базовые виды спорта»
для подготовки специалистов ФГОС ВО

Направление: 36.05.01 Ветеринария

Направленность: Репродукция домашних животных, Болезни мелких животных (собак, кошек)

Курсы I - III

Семестры 1 - 6

Форма обучения – очная

Год начала подготовки – 2019

Регистрационный номер _____

Москва, 2019

Разработчик (и): **О.Н. Руссу, к.п.н., доцент**

Руссу

«30» 04 2019г.

Рецензент: **Лысенко Е.Е., к.псих.н., профессор**

Лысенко

«30» 04 2019г.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 36.03.01 Биология и учебного плана

Программа обсуждена на заседании кафедры физической культуры протокол № 9 от «30» 04 2019 г.

Зав. кафедрой **Макарова Э.В., д.н., доцент**

Макарова
«30» 04 2019г.

Согласовано:

Председатель учебно-методической комиссии факультета зоотехнии и биологии **Османян А.К., д.с.-х.н., профессор**

Османян
№ 87 «24» 05 2019 г.

Заведующий выпускающей кафедрой морфологии и ветеринарии **Дюльгер Г.П., д.в.н., доцент**

Дюльгер
«24» 05 2019 г.

Зав.отделом комплектования ЦНБ

Иванова - Л.Л. Иванова

Бумажный экземпляр РПД, копии электронных вариантов РПД и оценочных материалов получены:
Методический отдел УМУ

«_» _____ 201_ г

СОДЕРЖАНИЕ

АННОТАЦИЯ	4
1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ	5
3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	7
4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4.1. Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ по семестрам (модулям)	9
4.2. Содержание дисциплины	9
4.3. Практические занятия	20
5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ	36
6 ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	36
6.1. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности	36
6.2. Описание показателей и критериев контроля успеваемости, описание шкал оценивания	44
7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННО ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	46
7.1. Основная литература	46
7.2. Дополнительная литература	47
7.3. Нормативные правовые акты	47
7.4. Методические указания, рекомендации и другие материалы к занятиям	48
8. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	48
9. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	49
10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ СТУДЕНТАМ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ	51
10.1. Виды и формы отработки пропущенных занятий	52
11. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯМ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	52

АННОТАЦИЯ

Рабочей программы учебной дисциплины **Б1.О.ДВ.01.02 «Базовые виды спорта»** для подготовки бакалавра по направлению 36.05.01 Ветеринария, направленность: Репродукция домашних животных.

Физическая культура в ВУЗе является неотъемлемой частью формирования общей профессиональной и физической культуры личности современного специалиста, системы подготовки студентов для перерабатывающих отраслей АПК.

Рабочая программа по дисциплине «Базовые виды спорта» ориентирована на повышение физической подготовленности студентов, формирование способности целенаправленно использовать разнообразные средства физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья; психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности. Дисциплина направлена на совершенствование общих и специальных физических качеств, необходимых для высокопроизводительного труда отрасли АПК, на формирование прикладных знаний и умений применения средств физической культуры и базовых видов спорта в режиме труда и отдыха с учетом меняющихся условий труда, быта и возрастных особенностей.

Целью освоения дисциплины «Базовые виды спорта» является формирование физической культуры личности студента, способности методически обоснованно и целенаправленно использовать разнообразные средства, методы и организационные формы физической культуры и спорта, позволяющие выпускнику сформировать индивидуальную здоровьесберегающую жизнедеятельность, необходимую для профессионально-личностного становления.

Место дисциплины «Базовые виды спорта» относится к блоку 1 вариативной части дисциплин по выбору предметного модуля «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (Индекс: **Б1.О.ДВ.01.02**).

Требования к результатам освоения дисциплины. Процесс изучения дисциплины направлен на формирование и развитие универсальной компетенций (**УК–7**) - **способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.**

Содержание дисциплины определяется Государственными требованиями к обязательному минимуму содержания и уровню подготовки выпускников высших учебных заведений, утвержденному Управлением образовательных программ и ФГОС ВО. Программа содержит следующие разделы: «Индивидуальные виды спорта»; «Командные игровые виды спорта»; «Единоборства»; «Силовые виды спорта»; «Адаптивный спорт».

Каждый раздел обеспечивает формирование: спортивной культуры студента; оздоровительной физической культуры студента; профессионально-прикладной физической культуры студента; рекреационной физической культуры.

Учебные занятия по дисциплине «Базовые виды спорта» обеспечены: закрытыми и открытыми спортивными сооружениями; методическим кабинетом. На изучение дисциплины отводится 328 часов, которые распределяются на три года обучения. Промежуточный контроль – зачет.

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура в соответствии с законом О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ в высших учебных заведениях представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности.

Целью освоения дисциплины «Базовые виды спорта» в вузе является формирование физической культуры личности студента, способности методически обоснованно и

целенаправленно использовать разнообразные средства, методы и организационные формы физической культуры и спорта, позволяющие выпускнику сформировать индивидуальную здоровьесберегающую жизнедеятельность, необходимую для профессионально-личностного становления.

Для реализации поставленной цели в процессе изучения дисциплины **решаются следующие задачи:**

1. Сформировать у студентов устойчивую положительную мотивацию к занятиям по видам спорта, участию в соревнованиях и научно-практических конференциях по физической культуре и спорту.

2. Развивать у студентов знания по теории и методике физической культуры и спорта, знания психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здоровьесберегающей жизнедеятельности на основе инновационных технологий обучения;

3. Обучить студентов практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами.

4. Сформировать у студентов готовность применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения в вузе, дальнейшей профессиональной деятельности.

5. Развивать у студентов индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной учебной и профессиональной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

Дисциплина «Базовые виды спорта» относится к блоку 1 вариативной части дисциплин по выбору предметного модуля «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (Индекс: Б1.О.ДВ.01.02.).

Содержание дисциплины определяется Государственными требованиями к обязательному минимуму содержания и уровню подготовки выпускников высших учебных заведений, утвержденному Управлением образовательных программ и ФГОС ВО.

Федеральный государственный образовательный стандарт определяет обязательный объем не менее 328 академических часов, которые являются обязательными для освоения в рамках элективных дисциплин (модулей) в очной форме обучения.

Виды спорта дисциплины «Элективный курс по физической культуре и спорту «Базовые виды спорта»» определены согласно Приказу Министерства спорта РФ от 25.04.2018 г. № 399 «Об утверждении перечня базовых видов спорта на 2018 – 2022 годы» Зарегистрирован 22.05.2018 г. № 51147, материально-техническому обеспечению и кадровому потенциалу кафедры.

На основе современных достижений по теории и методике физической культуры и спорта содержание элективной дисциплины «Элективный курс по физической культуре и спорту «Базовые виды спорта»» содержит пять разделов, каждый из которых представлен следующими видами спорта:

— **Раздел 1. «Индивидуальные виды спорта».** Данный раздел включает следующие виды спорта: легкая атлетика, плавание, лыжные гонки, бадминтон, настольный теннис, теннис;

— **Раздел 2. «Командные игровые виды спорта».** Данный раздел включает следующие виды спорта: баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, стритбол, мини-футбол;

— **Раздел 3. «Единоборства».** Данный раздел включает следующие виды спорта: вольная борьба, греко-римская борьба, дзюдо, самбо, армрестлинг;

— **Раздел 4. «Силовые виды спорта».** Данный раздел включает следующие виды спорта: пауэрлифтинг, гиревой спорт;

— **Раздел 5. «Адаптивный спорт».** Данный раздел включает следующие виды спорта: дартс, шахматы, адаптивные виды легкой атлетики, скандинавская ходьба.

Каждый раздел обеспечивает формирование:

– **спортивной культуры студента** (раскрывает потенциальные физические и психические способности человека и формирует высокий уровень готовности студентов к участию в соревновательной деятельности и подготовке к ней, направлена на достижение наивысших спортивных результатов на основе применения высокоэффективных спортивных технологий при занятиях индивидуальными видами спорта, командными видами спорта, единоборствами, силовыми видами спорта и интеллектуально-игровыми видами спорта.

– **оздоровительной физической культуры студента** (формирует высокий уровень готовности студентов с ограниченными возможностями здоровья к управлению своим здоровьем на основе применения современных диагностических средств и оздоровительных технологий, направленных для восстановления функциональных нарушений, реабилитацию после перенесенных заболеваний и профилактику заболеваний.);

профессионально-прикладной физической культуры студента (целенаправленно развивает комплекс индивидуально-психологических свойств личности (волевую активность, целеустремленность, способность оперативно принимать решения и т.д.) и социально-психологических качеств личности (коммуникабельность, умение работать в коллективе и т.д.), профессионально необходимых физических способностей для высокопроизводительного труда специалистов по направлению подготовки 36.05.01 Ветеринария, направленность: Репродукция домашних животных и службе в Вооруженных силах Российской Федерации.

– **рекреационной физической культуры** (формирует у студентов потребность к активному отдыху и довосстановлению физиологически необходимого объема двигательной нагрузки после обычных видов умственного труда средствами ходьбы, бега, катания на велосипеде, коньках, лыжах, занятий аэробикой, танцами, стритболом и т.д.

Дисциплина «Элективный курс по физической культуре и спорту «Базовые виды спорта»» сопряжена с изучением следующих дисциплин: «История», «Биология», «Безопасность жизнедеятельности».

В процессе изучения дисциплины «Элективный курс по физической культуре и спорту «Базовые виды спорта»» обучающийся имеет право в семестре выбрать один вид спорта в разделе. Сменить вид спорта и раздел обучающийся имеет право не чаще одного раза в семестре.

Для студентов специального медицинского отделения дисциплина Элективный курс по физической культуре и спорту «Базовые виды спорта» предусматривает реализацию пятого раздела «Адаптивный спорт». Данный раздел реализуется в порядке, установленном РГАУ МСХА имени К.А. Тимирязева. Для инвалидов и лиц с ОВЗ РГАУ МСХА имени К.А. Тимирязева устанавливается особый порядок освоения дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту с учетом состояния их здоровья.

3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Базовые виды спорта»» направлен на формирование элементов универсальной компетенции (**УК-7**) в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки (Таблица.1).

Компетенции как динамический набор знаний, умений, навыков и личностных качеств, которые позволят выпускнику стать конкурентоспособным на рынке труда и успешно профессионально реализовываться в широком спектре отраслей.

«Элективные курсы по физической культуре и спорту «Базовые виды спорта»» направлена на формирование универсальной компетенции (**УК-7**) - **способен поддерживать**

должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Таблица 1

№ п/п	Код компетенции	Содержание компетенции	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 - Знает основные средства и методы физического воспитания.	-научно-теоретические основы формирования базовой, спортивной, оздоровительной, рекреационной, профессионально-прикладной физической культуры студента и понимать их интегрирующую роль в процессе формирования здоровьесбережения будущих специалистов. - методы и средства физической культуры для обеспечения оптимальной двигательной активности в повышении работоспособности и функциональных возможностей организма человека; - методические принципы и закономерности применения средств и методов физической культуры и спортивной тренировки в профессионально-прикладной физической подготовки	- применять предметные знания при использовании средств и методов физической культуры для поддержания здорового образа жизни с учетом условий реализации профессиональной деятельности.	- прикладными знаниями при применении средств и методов физической культуры, базовых видов спорта для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения высокой работоспособности.
			УК-7.2 - Умеет подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств.	-----	- принимать организационно-методические решения при выполнении индивидуально подобранных средств физической культуры для профессионально-личностного развития и совершенствования основных физических качеств. - применять предметные знания при использовании средств и методов физической культуры для поддержания высокого уровня физического и психического здоровья, профилактики профессиональных заболеваний и физического самосовершенствования. - разрабатывать комплексы физических упражнений с применением средств и методов профессионально-прикладной физической культуры для совершенствования основных физических качеств.	- методикой подбора средств физической культуры, для поддержания высокого уровня физического и психического здоровья, профилактики профессиональных заболеваний и физического самосовершенствования.
			УК-7.3 - Владеет методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	-----	- применять средства и методы физической культуры в воспитании индивидуальных психофизических качеств и свойства личности, необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	- навыками в использовании средств и методов физической культуры для поддержания высокого уровня физического и психического здоровья и обеспечения полноценной профессиональной деятельности. - способностью к самоопределению, саморазвитию и самосовершенствованию в выборе средств и методов оздоровительных и спортивных технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. - методикой подбора средств и методов физической культуры в воспитании индивидуально-психологических и социально-психологических свойства личности необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ по семестрам (модулям)

На изучение дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту «Базовые виды спорта»» отводится 328 часа, которые распределяются на три года обучения, шесть семестров.

Учебная работа по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту «Базовые виды спорта»» предусматривает занятия в форме: практических и контрольных занятия в виде сдачи контрольных нормативов (табл.2).

Таблица 2

Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ по семестрам

Виды учебной работы	Трудоемкость						
	Часы	по курсам/ семестрам/модулям					
		1 курс		2 курс		3 курс	
		1	2	3	4	5	6
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	328	16	66	64	64	64	54
1. Контактная работа:							
Аудиторная работа							
Практические занятия	304	12	62	60	60	60	50
Контактная работа на промежуточном контроле (КРА) (сдача контрольных нормативов)	24	4	4	4	4	4	4
2. Самостоятельная работа							
Самостоятельная работа (СРС)	---	----	---	---	---	---	---
Вид промежуточного контроля		зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

4.2. Содержание дисциплины

Содержание дисциплины разработано таким образом, чтобы обеспечить поэтапное формирование компонентов компетенции на основе личностной ориентации учебного процесса; высокоэффективных спортивно-ориентированных и оздоровительных технологиях обучения.

Под каждый компонент компетенции разрабатывается: содержание практических и контрольных занятий; активные формы обучения; оценочный материал дисциплины. Компоненты компетенций имеют индивидуальные траектории формирования, которые представлены в таблицах 3, 4,5.

Таблица 3

Индивидуальные траектории формирования компонентов компетенции

Название компетенции	Компоненты компетенции	Виды занятий
(УК-7) - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной	<p>Знать и понимать</p> <ul style="list-style-type: none"> – знать социальный заказ общества на подготовку специалистов по направлению «Зоотехния», понимать роль физической культуры и спорта в формировании профессионально важных физических качеств и психических свойств личности; – знать научно-теоретические основы 	Практические занятия

социальной и профессиональной деятельности	<p>формирования базовой, спортивной, оздоровительной, рекреационной, профессионально-прикладной физической культуры студента и понимать их интегрирующую роль в процессе формирования здоровьесбережения будущих специалистов;</p> <ul style="list-style-type: none"> – знать особенности воздействия на организм условий и характера различных видов профессионального труда и понимать важность поддержания высокого уровня физического и психического здоровья; – правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; – способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; 	<p>Контрольные занятия</p> <p>сдача контрольных нормативов</p>
	<p style="text-align: center;">Уметь применять</p> <ul style="list-style-type: none"> – уметь управлять своим физическим здоровьем и применять высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии; – уметь самостоятельно заниматься различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами и применять свои навыки для организации коллективных занятий и соревнований; – уметь воспитывать индивидуально-психологические и социально-психологические свойства личности и применять средства спортивных состязаний; – готовность применять практические умения и навыки по физической культуре и спорту в экстремальных ситуациях производственной деятельности; – уметь переносить предметные знания по теории и методике физического воспитания на другие предметные области в процессе профессиональной подготовки в вузе; 	<p>Практические занятия</p> <p>Участие в соревнованиях</p> <p>Контрольные занятия</p>
	<p style="text-align: center;">Владеть</p> <ul style="list-style-type: none"> – способностью к самоопределению, саморазвитию и самосовершенствованию в выборе средств и методов оздоровительных и спортивных технологий; – высоким уровнем готовности к развитию в сфере физической культуры (мотивация, знания, умения, навыки и самооценка достижений); – технологией мониторинга собственного физического развития, функционального состояния систем организма, физической и психической работоспособности; – способностью передавать систему формирования индивидуальной здоровьесберегающей жизнедеятельности членам трудового коллектива 	<p>Участие в соревнованиях</p> <p>Контрольные занятия</p> <p>Сдача контрольных нормативов</p> <p>Практические занятия</p>

Тематический план дисциплины по формированию компонентов компетенции

Наименование разделов и тем дисциплин	Всего	Аудиторная работа											
		1 семестр		2 семестр		3 семестр		4 семестр		5 семестр		6 семестр	
		ПЗ	КРА	ПЗ	КРА	ПЗ	КРА	ПЗ	КРА	ПЗ	КРА	ПЗ	КРА
Раздел 1. Индивидуальные виды спорта	328	12	4	62	4	60	4	60	4	60	4	50	4
Раздел 2. Командные игровые виды спорта	328	12	4	62	4	60	4	60	4	60	4	50	4
Раздел 3. Единоборства	328	12	4	62	4	60	4	60	4	60	4	50	4
Раздел 4. Силовые виды спорта	328	12	4	62	4	60	4	60	4	60	4	50	4
Раздел 5. Адаптивный спорт	328	12	4	62	4	60	4	60	4	60	4	50	4

РАЗДЕЛ 1. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА

Тема 1. Легкая атлетика. Общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), техническая подготовка.

Бег по прямой с входом в вираж на отрезках до 100 метров. Бег по виражу с выходом на прямую. Групповой бег с высокого старта с последующим выходом на первую дорожку на отрезках до 150 метров. Выполнение команд «на старт», «внимание», «марш» при беге с низкого старта. Бег на отрезках 60 –120 метров с переключением на финишное ускорение. Бег с ускорением Стартовый разгон. Повторный бег 2x60 м. Бег на короткие дистанции 100-200-400 метров. Бег на средние дистанции 400-500-800-1500 метров. Бег на длинные дистанции 3000 м. Эстафетный бег 4x100 м, 4x400, Зимняя эстафета 4x200 м. Прыжки в длину. Специальные упражнения. Прыжки в высоту. Специальные упражнения. Толкание ядра Специальные упражнения. Кроссовая подготовка.

Подготовка к соревнованиям Бег на короткие, средние дистанции, длинные дистанции; эстафетный бег; прыжки в длину, прыжки в высоту, толкание ядра.

Тема 2. Плавание. Общая (ОФП), и специальная физические подготовки (СФП), техническая подготовка. Техника безопасности на занятиях по плаванию. Статические и динамические упражнения. Упражнения для освоения опорного гребка. Техника способа плавания «кроль на груди». Упражнения для совершенствования техники способа плавания «кроль на груди» Техника старта и поворота при плавании способом «кроль на груди». Техника способа плавания «кроль на спине». Техника старта и поворота при плавании способом «кроль на спине». Упражнения для совершенствования техники способа плавания «кроль на спине». Техника способа плавания «брасс». Техника старта и поворота при плавании способом «брасс». Упражнения для совершенствования техники способа плавания «брасс». Техника способа плавания «Баттерфляй». Упражнения для совершенствования техники способа плавания «Баттерфляй». Прикладное плавание «брасс на спине», «на боку». Овладение методами оказания первой помощи пострадавшему на воде.

Подготовка к соревнованиям. Соревновательные дисциплины Плавание вольным стилем (Кроль) (50, 100, 200 метров); плавание на спине (50, 100, 200 метров); плавание брасс (50, 100, 200 метров); Комплексное плавание 200 м.

Тема 3. Лыжные гонки.

Общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), техническая подготовка. Специальные упражнения, направленные на овладение

рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении переменным двухшажным ходом. Коньковый ход. Выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. Переходы с одновременного одношажного конькового хода на одновременный двухшажный коньковый ход и наоборот. Техника ходов. Прохождение дистанции. Техника спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении. Прохождения дистанции в переменном режиме (5 км, 10 км).

Подготовка к соревнованиям. Соревновательные дисциплины. Гонка свободным стилем (5ка. 10 км). Гонка классическим стилем (5ка. 10 км). Свободный стиль спринт, классический стиль спринт (1 км.). Эстафетная гонка свободным стилем (4x5 км, 4x3 км.)

Тема 4. Бадминтон. Общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), технико-тактическая подготовка. Психологическая подготовка. Способы хватки ракетки, техника стоек и передвижений. Основы техники: подач (короткая, плоская, высокодалекая); «прямой удар», «маятник», «веер», «челнок», верхняя, нижняя, верхнебоковая. Техника ударов снизу открытой и закрытой стороной ракетки: «срезка», «накат». Удары сверху открытой и закрытой стороной ракетки: «подставка», «свеча». Техника атакующих ударов, в нападении и в защите. Техника ударов у сетки, в нападении; в защите. Тактические действия в одиночных и парных играх, в нападении и в защите. Соревновательная подготовка. Учебно-тренировочные игры, товарищеские игры, выступление на соревнованиях.

Тема 5. Настольный теннис. Общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), технико-тактическая подготовка. Психологическая подготовка. Основы техники: стойки (правосторонняя, нейтральная, левосторонняя); способы передвижений (бесшажный, шаги, прыжки, рывки); способы держания ракетки (вертикальная хватка-«пером», горизонтальная хватка «рукопожатие»). Основные приемы игры: Поддачи (по способу расположения игрока, по месту выполнения контакта ракетки с мячом). Подача с верхнебоковым вращением, с нижнебоковым вращением. Короткая подача справа, лева. Технические приемы игры: свеча, топ-спин, удар, скидка. Технические приемы нижним вращением (срезка, подрезка), приемы без вращения мяча (толчок, откидка, подставка). Технические приемы с верхним вращением (накат, топс-удар). Комбинационная игра. Нападающий против нападающего, против защитника. Защитник против нападающего. Защитник против защитника. Соревновательная подготовка. Учебно-тренировочные игры. Выступление на соревнованиях.

Тема 6. Теннис. Общая (ОФП) и специальная физическая подготовки (СФП), технико-тактическая. Психологическая подготовка. Способы хвата ракетки: для удара справа, для удара слева, универсальный хват. Передвижение игрока: старт из исходного положения, движение к мячу, «вход» в удар, «выход» из удара и повторный старт, выход на позицию наивысшей готовности для следующего ответа. Базовая техника: поддачи (исходное положение при подаче), резаная подача, кручёная, плоская поддачи. Прием поддачи. Базовая техника: техника ударов с отскока (справа и слева). Техника ударов с лёта (справа и слева), удары сполу-лета. Техника ударов над головой; укороченные удары, удар «Свеча». Стратегия в нападении и в обороне. Тактические схемы в одиночной игре. Тактика игры в парной комбинации. Соревновательная подготовка. Учебно-тренировочные игры, выступление на соревнованиях

РАЗДЕЛ 2. КОМАНДНЫЕ ИГРОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА.

Тема 1. Баскетбол. Общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), технико-тактическая подготовка, интегральная подготовка. Техника перемещения: в нападении и в защите (ходьба, бег, остановки, прыжки, повороты, стойка), их различные способы, разновидности, условия выполнения. Техника владения мячом в

нападении: ловля, передачи, броски, ведение мяча их различные способы, разновидности, условия выполнения. Техника овладения мячом и противодействия: выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока, их различные способы, разновидности, условия выполнения. Тактика нападения и защиты: индивидуальные действия в нападении (действия игрока без мяча, действия игрока с мячом и их варианты), индивидуальные действия в защите (действия против игрока без мяча, действия против игрока с мячом и их варианты и способы). Командная тактика нападения и защиты: действия в нападении (стремительное, позиционное нападение и их варианты), действия в защите (концентрированная, рассредоточенная защита и их варианты). Психологическая подготовка (тренировочная и соревновательная). Соревновательная подготовка. Учебно-тренировочные игры, товарищеские игры, модельные игры, соревнования.

Тема 2. Волейбол. Общая (ОФП) и специальная (СФП) физические подготовки технико-тактическая подготовка, интегральная подготовка. Психологическая подготовка (тренировочная и соревновательная). Техника перемещения: стартовые стойки скачек, бег, ходьба (различные условия выполнения). Техника владения мячом в нападении: подачи (верхняя боковая, верхняя прямая, нижняя боковая, нижняя прямая); передачи (одной рукой, двумя руками сверху с места, их различные условия выполнения). Нападающий удар (различные способы, разновидности, условия выполнения). Техника противодействий: прием мяча различные условия выполнения. Техника защиты: блок (различные способы, условия выполнения). Индивидуальные тактические действия в нападении и в защите (выбор места). Групповая тактика нападения (между игроками передней и задней линий). Групповая тактика в защите (при блокировании, при приеме подачи, атакующих ударов, при приеме от блока). Командная тактика в нападении (со второй передачи игроком передней линии, со второй передачи, выходящего к сетке с задней линии, с первой передачи, передачи в прыжке после имитации атакующего удара). Командная тактика в защите (расстановка при приеме подачи, при приеме атакующего удара «в линию», при приеме атакующего удара «углом вперед», «углом назад»). Соревновательная подготовка. Учебно-тренировочные игры, товарищеские игры, модельные игры. Выступление на соревнованиях.

Тема 3. Гандбол. Общая (ОФП) и специальная физические подготовки (СФП), технико-тактическая подготовка, интегральная подготовка. Техника перемещения. Бег, остановки, ходьба прыжков, их различные способы и условия выполнения. Техника владения мячом в нападении: ловля, передачи, броски, одной рукой, двумя, ведение мяча их различные способы, разновидности, условия выполнения. Противодействия овладению мячом: блокирование игрока (туловищем, одной рукой); блокирование мяча (одной и двумя руками); выбивание (одной рукой на месте, с перемещением). Техника вратаря. Перемещение: ходьба, бег, прыжки их различные способы, разновидности, условия выполнения. Техника защиты. Противодействие и овладение мячом: задерживание (одной ногой, двумя ногами, туловищем, двумя руками, одной рукой) ловля (двумя руками, на месте, с перемещением). Техника нападения, владение мячом передача одной рукой, двумя руками их различные способы, условия выполнения. Индивидуальные действия в нападении и в защите. Групповые действия в нападении и в защите. Командные действия в нападении и в защите. Психологическая подготовка (тренировочная и соревновательная). Соревновательная подготовка. Учебно-тренировочные игры, товарищеские игры, модельные игры. Выступление на соревнованиях

Тема 4. Футбол. Общая физическая (ОФП), специальная физические подготовки (СФП), технико-тактическая подготовка, интегральная подготовка. Техника передвижений полевого игрока и вратаря: бег, прыжки, остановки, повороты их различные способы, условия выполнения. Техника владения мячом: удары (головой, ногой); остановки (головой, туловищем, ногами); ведение; финты; отбор. Техника владения мячом вратаря: ловля, отбивание, переводы, броски, техника полевого игрока. Индивидуальная тактика в нападении: вратаря с мячом (бросок, остановка) и полевого игрока с мячом (остановки, удары, ведение, вбрасывание, обводка, финты) и баз мяча («отвлечение» противника,

«отвлечение»). Индивидуальные тактические действия в защите: вратаря против игрока с мячом; полевого игрока против игрока без мяча и с мячом. Групповая тактика комбинации в нападении в стандартных положениях (удар от ворот, начальный удар, угловой удар, свободный удар, штрафной удар, вбрасывание мяча) в игровых эпизодах (с участием вратаря, в тройках, в парах). Групповая тактика противодействия комбинациям в защите (противодействие ведению, искусственное положение вне игры, построение «стенки», страховка). Командная тактика системы в нападении (1+4+1+3+2, 1+4+3+1+2, 1+4+4+2) постепенное, быстрое нападение (по флангу, по всей ширине поля, по центру). Командная тактика системы в защите (1+4+1+3+2, 1+4+3+1+2, 1+4+4+2) против постепенного и быстрого нападения (зонная, комбинированная, персональная). Психологическая подготовка (тренировочная, соревновательная). Соревновательная подготовка. Учебно-тренировочные игры, товарищеские игры, модельные игры. Выступление на соревнованиях

Тема 5. Стритбол. Общая (ОФП) и специальная физические подготовки (СФП), технико-тактическая, интегральная подготовка. Техника перемещения: в нападении и в защите ходьба, бег, остановки, прыжки, повороты, стойка, обманные действия в перемещениях, их различные способы и условия выполнения. Техника владения мячом в нападении: ловля, передачи, броски, ведение мяча. Дриблинг в ведении мяча, дриблинг различными способам броска мяча в корзину, финтам. Техника овладения мячом и противодействия: выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока. Индивидуальная тактика нападения и защиты: действия в нападении (действия игрока без мяча, с мячом и их варианты), действия в защите (действия против игрока без мяча и с мячом и их варианты). Взаимодействие в двойках в тройках. Комбинация «тройка», выполняемая прямо напротив щита. Комбинация «тройка», выполняемая сбоку от щита. Взаимодействие с центровым при проходе мимо него. Взаимодействие с центровым при «скрестном» проходе мимо него. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. при взаимодействии с центровым, при «наведении» на центрального. Малая «восьмерка». Проход к щиту в тройке. Проход к щиту в тройке с забеганием за спину. Психологическая подготовка (тренировочная, соревновательная). Соревновательная подготовка. Учебно-тренировочные игры, товарищеские игры, модельные игры. Выступление на соревнованиях

Тема 6. Мини-футбол. Общая (ОФП) и специальная физические подготовки (СФП), технико-тактическая, интегральная подготовка. Техника передвижений полевого игрока и вратаря: бег, прыжки, остановки, повороты, обманные действия в перемещениях. Индивидуальная техника игры: удары по мячу, удары по мячу головой их различные способы и условия выполнения; остановка мяча различными способами и условия выполнения; ведение мяча; финты; отбор мяча; вбрасывание мяча; передачи мяча. Индивидуальные действия в атаке (действия без мяча и с мячом). Выход на свободное место, игра в «стенку»; игра на добивание; быстрый прорыв; «Открывание»; «Отвлечение»; маневрирование. Групповая тактика в атаке: комбинации при розыгрыше стандартных положений, и при введении мяча из-за боковой линии. Командные тактические действия в атаке: быстрого нападения, позиционное нападение (5x5; 6x6). Тактика игры в обороне: действия против соперника без мяча («закрыть» перехват), против соперника с мячом (отбор мяча, противодействия передачам, ведению и финтам, ударам по воротам). Групповые действия в обороне: противодействие комбинационной игре. Групповой отбор мяча при скрестных перемещениях атакующих, при введении мяча в игру вратарем, при введении мяча из-за боковой линии. Техничко-тактические действия вратаря: стойка, выбор места при обстреле ворот соперником; при выходе нападающего один на один с вратарем; при ударах со средней дистанции; при угловом ударе; при штрафном ударе; при навесах на ворота. Техника игры вратаря: ловля мяча катящегося мяча, летящих мячей их различные способы и условия выполнения. Техника игры вратаря: отбивание мяча руками. Отбивание мяча ногами, выбивание мяча. Техника игры вратаря. Броски мяча, выбор места в воротах, игра на выходах, введение мяча в игру Психологическая подготовка (тренировочная,

соревновательная). Соревновательная подготовка. Учебно-тренировочные игры, товарищеские игры, модельные игры. Выступление на соревнованиях.

РАЗДЕЛ 3. ЕДИНОБОРСТВА.

Тема 1. Вольная борьба. Общая (ОФП) и специальная физические подготовки (СФП), развитие социально-психологических свойств личности. Освоение элементов техники в партере, в стойке, без сопротивления и с сопротивлением партнера, овладение техникой захватов в стойке, нырков сближения, бросков. Основные положения. Стойки (различные способы, условия выполнения) Партер: высокий, низкий (различные способы, условия выполнения). Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата. Элементы маневрирования: в стойке (передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами); в партере (передвижение в стойке на одном колене; выседы в упоре лежа вправо, влево; повороты на боку вокруг вертикальной оси; передвижения вперед и назад лежа на спине; движения на мосту; лежа на спине перевороты сгибанием ног). Борьба в партере (перевороты скручиванием, забеганием, перекатом, переходом, разгибанием, переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени). Перевороты (переходом, перекатом, накатом), контрприемы от переворотов. Борьба в стойке (сваливания сбиванием), захваты, переводы, сбивание в партер, броски наклоном, поворотом («мельница», подворотом, прогибом), наклоном. Переводы рывком, нырком. Комбинация в партере, в стойке. Учебно-тренировочные схватки. Соревновательные схватки. Тактика участия в соревнованиях.

Тема 2. Греко-римская борьба. Общая (ОФП), специальная физические подготовки (СФП), развитие социально-психологические свойства личности. Психологическая подготовка. Основные положения борьбы. Положение стойка (различные способы, условия выполнения). Положение партер (различные способы, условия выполнения). Положения в начале и конце схватки. Дистанция: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата. Выполнение комбинаций в партере, в стойке. Учебно-тренировочные схватки. Соревновательные схватки. Элементы маневрирования: в стойке (передвижение вперед, назад, вправо, влево, шагами с подставлением ноги, с уклонами); в партере (передвижение вперед и назад с помощью ног, выседы в упоре лежа вправо, влево, повороты на боку вокруг вертикальной оси). Приёмы борьбы в партере. Переворот скручиванием захватом двух рук сбоку (защиты, контрприемы). Переворот рычагом (защиты, контрприемы). Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча (защиты, контрприемы). Приёмы борьбы в стойке. Перевод в партер рывком за руку (защиты, контрприемы). Перевод в партер нырком (защиты, контрприемы). Бросок подворотом захватом руки через плечо (защиты, контрприемы). Бросок подворотом захватом руки и шеи (защиты, контрприемы).

Учебно-тренировочные схватки. Соревновательные схватки Тактика участия в соревнованиях.

Тема 3. Дзюдо. Общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), технико-тактическая подготовка развитие социально-психологические свойства личности. Основы техники. Стойка (различные способы, условия выполнения). Дистанция: дальняя, средняя, ближняя, вплотную. Передвижения: вперед, назад, обычными шагами, подшагиванием. Повороты на 90° , 180° с подшагиванием в различных стойках. Упоры, нырки, уклоны. Захваты: атакующие, защитные, вспомогательные: за кимоно и звенья тела. Падения (различные способы, условия выполнения). Самостраховка (различные способы, условия выполнения). Выведение из равновесия (различные способы, условия выполнения). Сбиванием, осаживанием, зависанием. Боковая подсечка: передняя подсечка в колено; передняя подсечка. Бросок через бедро скручиванием. Отхват. Зацеп изнутри. Бросок через спину Приемы борьбы полустоя, стоя Приемы борьбы полулежа, в партере, лежа. Комбинация в стойке. Комбинация в партере. Атакующие действия. Контратакующие действия. Защитные действия. Приемы борьбы лежа. Удержание различные способы, условия выполнения. Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку. Переворачивание

захватом различные способы, условия выполнения. Самооборона. Освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади. Тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых. Проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера. Проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа. Тактика соревнований, тактика ведения поединка и тактика выполнения приемов. Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа, стоя-лежа. Противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления. Учебно-тренировочные схватки. Соревновательные схватки Тактика участия в соревнованиях.

Тема 4. Самбо. Общая (ОФП), специальная физические подготовки (СФП), развитие социально-психологические свойства личности. Основы техники. Стойки: (различные способы, условия выполнения). Дистанции (дальняя, средняя, ближняя, вне захвата). Захваты (предварительные, основные, оборонительные). Выведение из равновесия (различные способы, условия выполнения). Броски руками: броски рывком; броски с захватом ног; броски переверотом (задние, передние, боковые). Броски ногами. Подножки (задние, передние, боковые). Зацепы (голенью (изнутри, снаружи); стоп (изнутри, снаружи); зацепы голенью и стопой (обвивы). Подсечки (боковые, передние, задние, изнутри). Посады (голенью, двумя голеньями, бедром, стоп). Побивы (отхваты, подбивы голенью, подхваты, двойные подбивы). Броски туловищем: броски через бедро (боковые, обратные); броски через грудь, через спину (различные способы, условия выполнения); бросок через плечи («мельница»). Болевые приемы (приемы, проводимые на руках и на ногах). Приемы борьбы лёжа (заваливание, переворачивания на спину, удержания). Приемы борьбы стоя (дистанции, стойки, подготовки к захватам, захваты, обманные движения и передвижения, подготовка к броскам, исходные положения для их проведения и подходы к ним, прорывы оборонительных захватов). страховка. Комбинации, из приёмов борьбы лёжа (болевые). Защиты (сбрасывания, ответные болевые приёмы). Комбинации, основанные на развитии первого броска и на развитии сопротивления первому броску. Комбинированные защиты против бросков (защиты до начала проведения бросков, защиты при начале и развитии бросков). Переходы от борьбы стоя к борьбе лёжа и наоборот. Наступательная тактика (непрерывные, эпизодические атаки). Оборонительная тактика (выжидательная) тактика. Психологическая подготовка (тренировочная, соревновательная). Учебно-тренировочные схватки. Соревновательные схватки Тактика участия в соревнованиях.

Тема 5. Армрестлинг. ОФП и СФП, психологическая подготовка. развитие социально-психологические свойства личности. Положение ног (триспособа). Стартовая позиции.. Атаки через верх. Атака крюком. Атака толчком. Тактика: атакующая манера борьбы: движение кисти к себе; прямой толчок кисти соперника; супинация руки и согнутой кистью притягивание руки соперника; супинация кисти и прямой толчок руки соперника. Медленная стратегия борьбы. Контратакующая стратегия борьбы. Перетягивание «прогнутой кистью»; преднамеренный проигрыш стартовой позиции, контролируемая остановка движения «капкан», затем медленное и плавное доведение до победы. Комбинации из технических и стратегических приемов. Стартовая позиция. Стили борьбы. Атака через верх. Крюк верхний. Крюк нижний. Боковой стиль Толчок. Притягивание. Атака трицепсом. Реализация преимущества. Финальный этап (додавить руку противника своей силой и массой, резкий итоговый рывок.) Тактическая подготовка общих положений, практическое использованию элементов, приемов, вариантов тактики, прикидки («тактические учения»). Соревновательная подготовка. Выступление на соревнования.

РАЗДЕЛ 4. СИЛОВЫЕ ВИДЫ.

Тема 1. Пауэрлифтинг. Физическая подготовка. ОФП, СФП: развитие быстроты и скоростных качеств; развитие скоростно-силовых качеств; общей, силовой и специальной выносливости; развитие силы и гибкости. Положение ног. Положение спины и расстановка ног. Техника приседаний. Действия при уходе в подсед для дальнейшего подъема штанги. Способы ухода в подсед. Высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных,

коленных, и тазобедренных суставах. Величины углов в этих суставах. Вставание из подседа. Сохранения равновесия и вставания в разных способах подседа. Фиксация. Дыхание при выполнении упражнения. Техника жим лежа. Действия до съема штанги со стоек. Расстановки ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация. Дыхание при выполнении упражнения. Техника тяги. Стартовое положение. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Динамический старт, статический старт. Дыхание во время выполнения упражнения. Съём штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема. Специально-вспомогательные упражнения для приседания в силовом троеборье: Специально-вспомогательные упражнения для жима лежа в силовом троеборье. Тяга в силовом троеборье. Тактика на соревнованиях. Соревновательная подготовка. Выступление на соревнованиях.

Тема 2. Гиревой спорт. Общая тренировка. Использование средства для развития общей силовой выносливости: (бег, лыжи, плавание, спортивные игры, средства общей физической подготовки). Специальная тренировка. Развитие силы хвата. Упражнения с гирями классические. Вспомогательные упражнения. Толчки. Рывки. Жонглирование гирями. Упражнения с гирями для различных групп мышц. Дыхание при выполнении упражнений с гирями. Технические элементы рывка (старт, замах, подрыв, подсед, фиксацию, опускание гири; затем замах для перехвата, перехват, замах, подрыв, подсед и фиксацию другой рукой, дыхание). Технические элементы толчка (старт, взятие на грудь, исходное положение перед выталкиванием, подсед, выталкивание, подсед, фиксация, опускание гирь, исходное положение перед очередным выталкиванием, дыхание). Основные этапы толчка. Психологическая подготовка (тренировочная, соревновательная). Тактика на соревнованиях. Подготовка спортсмена к участию в соревнованиях. Выступление на соревнованиях.

Раздел 5. АДАПТИВНЫЙ СПОРТ.

Тема 1. Дартс. Общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), техническая подготовка. Подбор аксессуаров для игры в дартс. Дротики, мишень, расходники и приспособления для обслуживания. Стойки для бросков: фронтальная, боковая, основная. Равновесие. Хват дротика тремя пальцами (карандашный хват), хват в четыре, пятью пальцев, хват двумя пальцами. Техника хвата: широко раскрытая ладонь. Мизинец на наконечнике отставлен в сторону. Бросок. Основные фазы: прицеливание; замах; ускорение; отпускание (выпуск); завершение (доводка). Раунда с удвоениями. Точности метательных движений. Упражнений на развитие подвижности пальцев рук и лучезапястного сустава. Броски в конкретную целевую точку мишени с разного расстояния: стандартная дистанция (2,37 м.); Короткая дистанция (1,5 м, 2 м); Увеличенная дистанция (2,5 м). Управление процессом дыхания в момент выполнения броска. Психическая саморегуляция в процессе тренировок и соревнований. Тактическая подготовка. Разработка плана соревновательной борьбы. Гибкость и творчество реализации подготовленного плана. Оценка различных создавшихся ситуаций, быстрый выбор оптимального решения и точное его реализация в соответствии с физическими, техническими и психическими возможностями. Участие в соревнованиях.

Тема 2. Шахматы. Изучение особых правил шахмат. Изучение терминологии. Шахматная доска. Связь между горизонталями, вертикалями, диагоналями и начальным положением фигур. Шахматные фигуры. Ценность фигур. Сила фигур Расстановки фигур перед шахматной партией. Движение фигур на доске Белые и черные. Правила хода и взятия каждой из фигур. Ладья против слона. Ферзь против ладьи и слона. Конь против ферзя, ладьи, слона. Пешка против ферзя, ладьи, коня, слона. Ход пешки, взятие. Взятие на проходе. Превращение пешки. Король против других фигур. король против ферзя, король против ладьи, король против слона, король против слона, король против коня, король против пешки.

Шахматные партии. Шах, мат, пат, ничья, мат в один ход. Шах ферзем, ладьей, слоном, конем, пешкой. Защита от шаха. Мат. Мат ферзем, ладьей, слоном, конем, пешкой. Ничья, пат. Отличие пата от мата. Варианты ничьей. Рокировка. Длинная и короткая рокировка. Правила рокировки. Шахматная партия. Игра всеми фигурами. Основа миттельшпиля. Переход к позиционному или комбинационному стилям игры. Основа дебюта. Правила разыгрывания дебюта. Различное использование фигур в начале партии. Открытые начала. Закрытые начала. Полуоткрытые. Позиционный стиль. Общие принципы. Позиционное превосходство. Основные шахматные комбинации. Матовые комбинации. Комбинации, ведущие к материальному перевесу. Комбинации для достижения ничьей. Патовые комбинации. Комбинации на вечный шах. Ловушки в шахматах Перекрытие. Блокирование. Эндшпиль. Тактика в шахматах Двойной удар, вилка, связка, размен, жертва. Атака, защита, ход. Шахматная стратегия: расчет вариантов. Организации атаки и защиты фазы партии. Психологическая подготовка (тренировочная, соревновательная). Участие в соревнованиях

Тема 3. Адаптивные виды легкой атлетики. Общая физическая подготовка (ОФП). Психологическая подготовка. Социализация спортсмена. Особенности занятий студентов с нарушениями слуха, с нарушением зрения, с нарушением опорно-двигательного аппарата, с ОВЗ и инвалидностью, обусловленной соматическими заболеваниями. Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений. Легкоатлетическая подготовка (адаптивные виды) на свежем воздухе. ОРУ, адаптированные специальные упражнения. Системы оздоровительной физической культуры. Комбинированные оздоровительные программы. Техника бега. Правильная циклическая и скоординированная работа рук. Отработка техники движения ног и правильной постановки стоп. Положение корпуса. Легкоатлетическая подготовка. Бег и его разновидности. Бег в сочетании с ходьбой с упражнениями на дыхание. расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег трусцой. Бег на дистанции 3, 5 км. С чередованием с ходьбой и изменением времени прохождения дистанции. Инклюзивный бег. Особенности техники бега в паре. Бег в смешанных командах. Прохождение дистанции 3, 5 км. Учебно-тренировочные прикидки прохождения дистанции Участие в соревнованиях

Тема 4. Скандинавская ходьба. Общая физическая подготовка (ОФП). Психологическая подготовка. Социализация спортсмена. Особенности занятий студентов с нарушениями слуха, с нарушением зрения, с нарушением опорно-двигательного аппарата, с ОВЗ и инвалидностью, обусловленной соматическими заболеваниями. Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Легкоатлетическая подготовка (адаптивные виды) на свежем воздухе. ОРУ, адаптированные специальные упражнения. Системы оздоровительной физической культуры. Комбинированные оздоровительные программы. Основы техники. Подбор палок; удерживание ручки палок, постановка палок при шаге, держание палок при ходьбе; движение палок при ходьбе, управление палками, постановка стоп при ходьбе; работа рук; работа ног. Техника движения. Регулирование нагрузки на позвоночный столб при ходьбе. Кардиотренировка. Темп ходьбы Способы дыхания при ходьбе. Освоение методики шага. Этапы шага: произвольное координирование одновременного движения вперед руки, противоположной ноге; отработка ритма движений; полноценная ходьба варьирование интенсивности нагрузок. Быстрый темп «тройных» шагов. Широкий шаг. Параллельное движение рук и ног. Скандинавская ходьба общая оздоровительная (оздоровительный уровень). Скандинавская ходьба специальная оздоровительная. Учебно-тренировочные прикидки прохождения дистанции Участие в соревнованиях

4.3 Практические занятия.

Практические занятия проводятся по типу учебно-тренировочных занятий и построены на основе интегративной технологии обучения, гармонично сочетающей спортивные и оздоровительные технологии.

Спортивные технологии реализуются через занятия по виду спорта, построенные на принципах соревновательной деятельности и подготовки к ним. Учебно-тренировочные занятия включают разделы: общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП) и технико-тактическая подготовка (ТПП) в конкретном виде спорта.

ОФП направлено на совершенствование основных физических качеств студентов: выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости, скоростно-силовых способности.

СФП, ТПП и интегральная подготовка по видам спорта направлены на развитие профессионально значимых физических способностей, специальных психологических качеств и социально-психологические свойства личности студентов, обеспечивающих формирование **УК-7**.

Оздоровительные технологии и современные двигательные и оздоровительные системы применяются для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма и органов зрения.

Для студентов специального медицинского отделения оздоровительные технологии и современные двигательные и оздоровительные системы реализуются в порядке, установленном РГАУ МСХА имени К.А. Тимирязева. Для инвалидов и лиц с ОВЗ вуз устанавливает особый порядок освоения дисциплины с учетом состояния их здоровья.

Виды спорта дисциплины «Элективный курс по физической культуре и спорту «Базовые виды спорта»» определены согласно Приказу Министерства спорта РФ от 25.04.2018 г. № 399 «Об утверждении перечня базовых видов спорта на 2018 – 2022 годы», материально-техническому обеспечению и кадровому потенциалу кафедры, а также с учетом потребностей студентов к занятиям различными видами спорта и влияния их на развитие индивидуально-психологических и социально-психологических качеств личности. Профессионально важными индивидуально-психологическими качествами личности являются: внимание (концентрация, объем, распределение, устойчивость); оперативное мышление; эмоциональная устойчивость; волевые качества (дисциплинированность, смелость и решительность, стойкость, преодоление страха); высокий уровень психической работоспособности; устойчивость к стресс-факторам профессиональной деятельности. Профессионально важными социально-психологическими качествами личности являются: умение эффективно работать индивидуально; умение эффективно работать в коллективе; высокий уровень коммуникативных способностей; мобильность (переключение с одного вида деятельности на другой); самоконтроль.

Содержание практических занятий

№ раздела	№ и название практических занятий	Формируемые компетенции	Вид контрольного мероприятия	Кол-во часов
1. Легкая атлетика				
Раздел 1. Индивидуальные виды спорта	Общая физическая подготовка (ОФП) Специальная физическая подготовка (СФП), Техническая подготовка. Психологическая подготовка (тренировочная)	ОК - 8	Сдача контрольных нормативов	100
	Бега по прямой с входом в вираж; бег по виражу с выходом на прямую дорожку.	ОК - 8	-----	16
	Бег с высокого старта. Особенности старта, выходом на первую дорожку	ОК - 8	-----	10
	Бег с низкого старта. Выполнение команд «на старт», «внимание», «марш». Стартовый разгон, бег по дистанции, финишное ускорение.	ОК - 8	-----	14
	Бег на короткие дистанции 100-200-400 метров. Специальные упражнения	ОК - 8	Сдача контрольных нормативов	20
	Бег на средние дистанции 400-500-800-1500 метров. Специальные упражнения	ОК - 8		20
	Бег на длинные дистанции 2000-3000 м. Специальные упражнения	ОК - 8		18
	Эстафетный бег 4x100 м, 4x400, 4x200 м (зимняя). Специальные упражнения	ОК - 8		24
	Прыжки в длину. Специальные упражнения	ОК - 8	Сдача контрольных нормативов	18
	Прыжки в высоту. Специальные упражнения	ОК - 8		18
	Толкание ядра Специальные упражнения	ОК - 8		18
	Кроссовая подготовка. Кросс.	ОК - 8	Участие в соревнованиях	14
	Соревновательная подготовка. Психологическая подготовка (соревновательная)	ОК - 8		10
Всего				304
2. Плавание				
Раздел 1. Индивидуальные виды спорта	Общая физическая подготовка (ОФП). Специальная физическая подготовка (СФП). Техническая подготовка Психологическая подготовка (тренировочная)	ОК - 8	Сдача контрольных нормативов	130
	Техника безопасности на занятиях по плаванию.	ОК - 8		14
	Техника способа плавания «кроль на груди». Техника старта и поворота при плавании способом «кроль на груди». Упражнения для совершенствования техники способа плавания «кроль на груди»	ОК - 8	Сдача контрольных нормативов	28
	Техника способа плавания «кроль на спине». Техника старта и поворота при плавании способом «кроль на спине». Упражнения для совершенствования техники способа плавания «кроль на спине»	ОК - 8	Сдача контрольных нормативов	26
Техника способа плавания «брасс». Техника старта и поворота при плавании способом «брасс». Упражнения для совершенствования техники способа плавания «брасс».	ОК - 8	Сдача контрольных нормативов	26	

№ раздела	№ и название практических занятий	Формируемые компетенции	Вид контрольного мероприятия	Кол-во часов
Раздел 1. Индивидуальные виды спорта	Техника способа плавания «Баттерфляй». Упражнения для совершенствования техники способа плавания «Баттерфляй»	ОК - 8	-----	30
	Прикладное плавание «брасс на спине», «на боку». Овладение методами оказания первой помощи пострадавшему на воде.	ОК - 8	-----	20
	Круговая тренировка на развитие физических качеств.	ОК - 8	-----	20
	Соревновательные дисциплины: вольный стиль (кроль), спина; брасс; комплексное плавание. Психологическая и соревновательная подготовки.	ОК - 8	Участие в соревнованиях	10
Всего				304
3. Лыжные гонки				
Раздел 1. Индивидуальные виды спорта	Общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), техническая подготовка. Психологическая подготовка (тренировочная).	ОК - 8	Сдача контрольных нормативов	120
	Специальные упражнения, направленные на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах.	ОК - 8	-----	26
	Техника лыжных ходов: одновременный одношажный, одновременный двухшажный, коньковый свободный стиль, классический стиль	ОК - 8	Сдача контрольных нормативов	30
	Переходы с одновременного одношажного конькового хода на одновременный двухшажный коньковый ход и наоборот.	ОК - 8	-----	26
	Техника спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках	ОК - 8	-----	18
	Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.	ОК - 8	-----	20
	Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.	ОК - 8	-----	18
	Повороты на месте и в движении	ОК - 8	-----	14
	Прохождения дистанции в переменном режиме (5 км, 10 км) свободным стилем. Классическим стилем.	ОК - 8	Сдача контрольных нормативов	20
Соревновательная подготовка. Соревновательные дисциплины. Гонка свободным, классическим стилем. Свободный, классический стиль спринт. Эстафетная гонка свободным стилем. Психологическая подготовка (соревновательная).	ОК - 8	Участие в соревнованиях	12	
Всего				304
4. Бадминтон				
Раздел 1. Индивидуальные виды спорта	Общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), технико-тактическая подготовка. Психологическая подготовка (тренировочная).	ОК - 8	Сдача контрольных нормативов	120
	Способы хватки ракетки, техника стоек и передвижений.	ОК - 8	-----	18

№ раздела	№ и название практических занятий	Формируемые компетенции	Вид контрольного мероприятия	Кол-во часов
Раздел 1. Индивидуальные виды спорта	Основы техники: подач (короткая, плоская, высокодалекая); «прямой удар», «маятник», «веер», «челнок», верхняя, нижняя, верхнебоковая.	ОК - 8	Сдача контрольных нормативов	24
	Техника ударов снизу открытой и закрытой стороной ракетки: «срезка», «накат».	ОК - 8	Сдача контрольных нормативов	22
	Удары сверху открытой и закрытой стороной ракетки: «подставка», «свеча»	ОК - 8		26
	Техника ударов у сетки, в нападении; в защите	ОК - 8	-----	30
	Техника атакующих ударов, в нападении и в защите.	ОК - 8	Сдача контрольных нормативов	20
	Тактические действия в одиночных и парных играх, в нападении и в защите.	ОК - 8		20
	Соревновательная подготовка. Учебно-тренировочные игры, товарищеские игры, выступление на соревнованиях. Психологическая подготовка (соревновательная)	ОК - 8	Участие в соревнованиях	24
Всего				304
5. Настольный тенниса				
Раздел 1. Индивидуальные виды спорта	Общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), технико-тактическая подготовка. Психологическая подготовка (тренировочная).	ОК - 8	Сдача контрольных нормативов	130
	Основы техники: стойки; способы передвижений; способы держания ракетки.	ОК - 8	-----	22
	Основные технические приемы игры: подачи (по способу расположения игрока, по месту выполнения контакта ракетки с мячом); свеча; топ-спин; удар; скидка.	ОК - 8	Сдача контрольных нормативов	30
	Технические приемы нижним вращением (срезка, подрезка), приемы без вращения мяча (толчок, откидка, подставка).	ОК - 8	Сдача контрольных нормативов	28
	Технические приемы с верхним вращением (накат, топс-удар).	ОК - 8		28
	Комбинационная игра. Нападающий против нападающего, против защитника. Защитник против нападающего. Защитник против защитника	ОК - 8	Сдача контрольных нормативов	36
	Соревновательная подготовка. Учебно-тренировочные игры. Соревнования. Психологическая подготовка (соревновательная)	ОК - 8	Участие в соревнованиях	30
Всего				304
6. Теннис				
Раздел 1. Индивидуальные виды спорта	Общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), технико-тактическая подготовка. Психологическая подготовка (тренировочная).	ОК - 8	Сдача контрольных нормативов	130
	Способы хвата ракетки: для удара справа, для удара слева, универсальный хват.	ОК - 8	-----	10
	Передвижение игрока: старт из исходного положения, движение к мячу, «вход» в удар, «выход» из удара, повторный старт, выход на позицию для следующего ответа	ОК - 8	-----	10
	Базовая техника: подачи (исходное положение при подаче), резаная подача, кручёная, плоская подачи. Прием подачи	ОК - 8	Сдача контрольных нормативов	24
	Базовая техника: техника ударов с отскока (справа и слева).	ОК - 8	-----	26

№ раздела	№ и название практических занятий	Формируемые компетенции	Вид контрольного мероприятия	Кол-во часов
Раздел 1. Индивидуальные виды спорта	Техника ударов с лёта (справа и слева), удары сполу-лета	ОК - 8	-----	26
	Техника ударов над головой; укороченные удары, удар «Свеча».	ОК - 8	Сдача контрольных нормативов	28
	Стратегия в нападении и в обороне. Тактические схемы в одиночной игре. Тактика игры в парной комбинации	ОК - 8		32
	Соревновательная подготовка. Учебно-тренировочные игры, Соревнования. Психологическая подготовка (соревновательная).	ОК - 8	Участие в соревнованиях	18
Всего				304
1. Баскетбол				
Раздел 2. Командные игровые виды спорта	Общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), технико-тактическая подготовка, интегральная подготовка. Психологическая подготовка (тренировочная).	ОК - 8	Сдача контрольных нормативов	130
	Техника перемещения в нападении и в защите (ходьба, бег, остановки, прыжки, повороты, стойка), их различные способы, разновидности, условия выполнения.	ОК - 8	Сдача контрольных нормативов	20
	Техника владения мячом в нападении: ловля, передачи, броски, ведение мяча их различные способы, разновидности, условия выполнения.	ОК - 8	Сдача контрольных нормативов	34
	Техника овладения мячом и противодействия: выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока, различные способы, и условия выполнения	ОК - 8	-----	22
	Тактика: индивидуальные действия в нападении (действия игрока без мяча, действия игрока с мячом и их варианты), индивидуальные действия в защите (действия против игрока без мяча, действия против игрока с мячом и их варианты и способы).	ОК - 8	Участие в соревнованиях	34
	Командная тактика нападения и защиты: действия в нападении (стремительное, позиционное нападение и их варианты), действия в защите (концентрированная, рассредоточенная защита и их варианты).	ОК - 8	-----	34
	Соревновательная подготовка. Учебно-тренировочные игры, товарищеские игры, модельные игры. Соревнования. Психологическая подготовка (соревновательная)	ОК - 8	Участие в соревнованиях	30
Всего				304
2. Волейбол				
Раздел 2. Командные игровые виды спорта	Общая (ОФП) и специальная (СФП) физические подготовки технико-тактическая подготовка, интегральная подготовка. Психологическая подготовка (тренировочная).	ОК - 8	Сдача контрольных нормативов	120
	Техника перемещения: стартовые стойки скачек, бег, ходьба (различные условия выполнения).	ОК - 8	-----	16
	Техника защиты: блок (различные способы, условия выполнения).	ОК - 8	-----	20

№ раздела	№ и название практических занятий	Формируемые компетенции	Вид контрольного мероприятия	Кол-во часов
Раздел 2. Командные игровые виды спорта	Техника владения мячом в нападении: подачи (верхняя боковая, верхняя прямая, нижняя боковая, нижняя прямая); передачи (одной рукой, двумя руками сверху с места, их различные условия выполнения).	ОК - 8	Сдача контрольных нормативов	26
	Нападающий удар (различные способы, разновидности, условия выполнения).	ОК - 8	Сдача контрольных нормативов	20
	Техника противодействий: прием мяча (одной, двумя руками снизу, двумя руками сверху) их различные условия выполнения.	ОК - 8		20
	Индивидуальные тактические действия в нападении и в защите (выбор места).	ОК - 8	-----	18
	Групповая тактика в нападении Групповая тактика в защите	ОК - 8	Сдача контрольных нормативов	20
	Командная тактика: в нападении. Командная тактика: в защите	ОК - 8		24
	Соревновательная подготовка. Учебно-тренировочные игры, товарищеские игры, модельные игры. Соревнования. Психологическая подготовка (соревновательная)	ОК - 8	Участие в соревнованиях	20
Всего				304
3. Гандбол				
Раздел 2. Командные игровые виды спорта	Общая (ОФП) и специальная (СФП) физические подготовки технико-тактическая подготовка, интегральная подготовка. Психологическая подготовка (тренировочная).	ОК - 8	Сдача контрольных нормативов	110
	Техника перемещения: бег, остановки, ходьба прыжок, их различные способы и условия выполнения	ОК - 8	-----	14
	Техника владения мячом в нападении: ловля, передачи, броски, одной рукой, двумя, ведение мяча их различные способы, разновидности, условия выполнения	ОК - 8	Сдача контрольных нормативов	22
	Противодействия овладению мячом: блокирование игрока; блокирование мяча; выбивание их различные способы, разновидности, условия выполнения.	ОК - 8	-----	20
	Техника вратаря. Перемещение: ходьба, бег, прыжки их различные способы, разновидности, условия выполнения	ОК - 8	-----	20
	Техника защиты. Противодействие и овладение мячом задерживание: ногами, руками, туловищем; ловля: двумя руками, на месте, с перемещением.	ОК - 8	Сдача контрольных нормативов	22
	Техника нападения. Владение мячом: ведение, броски, передача одной рукой, двумя руками их различные способы, условия выполнения.	ОК - 8	-----	20
	Индивидуальные действия в нападении и в защите..	ОК - 8	Сдача контрольных нормативов	22
	Групповые действия в нападении и в защите.	ОК - 8		22
	Командные действия в нападении и в защите	ОК - 8	-----	16
Соревновательная подготовка. Учебно-тренировочные игры, товарищеские игры, модельные игры. Соревнования. Психологическая подготовка (соревновательная)	ОК - 8	Участие в соревнованиях	16	
Всего				304

№ раздела	№ и название практических занятий	Формируемые компетенции	Вид контрольного мероприятия	Кол-во часов
4. Футбол				
Раздел 2. Командные игровые виды спорта	Общая (ОФП) и специальная (СФП) физические подготовки технико-тактическая подготовка, интегральная подготовка. Психологическая подготовка (тренировочная).	ОК - 8	Сдача контрольных нормативов	100
	Техника передвижений полевого игрока и вратаря: бег, прыжки, остановки, повороты их различные способы, условия выполнения	ОК - 8	-----	14
	Техника владения мячом: удары (головой, ногой); остановки (головой, туловищем, ногами); ведение; финты; отбор.	ОК - 8	Сдача контрольных нормативов	20
	Техника владения мячом вратаря: ловля, отбивание, переводы, броски, техника полевого игрока.	ОК - 8	Сдача контрольных нормативов	20
	Индивидуальная тактика в нападении: вратаря с мячом, полевого игрока с мячом, полевого игрока без мяча.	ОК - 8	Сдача контрольных нормативов	22
	Индивидуальная тактика в защите: вратаря против игрока с мячом (игра на выход, игра в воротах, отбор) и полевого игрока против игрока без мяча (закрывание, перехват) и с мячом. (противодействие ведению, ударам, передачам, отбор мяча).	ОК - 8	Сдача контрольных нормативов	22
	Групповая тактика комбинации в нападении в стандартных положениях, комбинации в игровых эпизодах	ОК - 8	-----	24
	Групповая тактика противодействия комбинациям в защите (противодействие ведению, искусственное положение вне игры, построение «стенки», страховка).	ОК - 8	-----	24
	Командная тактика системы в нападении постепенное, быстрое нападение.	ОК - 8	-----	20
	Командная тактика системы в защите постепенного и быстрого нападения.	ОК - 8	-----	20
	Соревновательная подготовка. Учебно-тренировочные игры, товарищеские игры, модельные игры. Соревнования. Психологическая подготовка (соревновательная)	ОК - 8	Участие в соревнованиях	18
Всего				304
5. Стритбол				
Раздел 2. Командные игровые виды спорта	Общая (ОФП) и специальная (СФП) физические подготовки технико-тактическая подготовка, интегральная подготовка. Психологическая подготовка (тренировочная).	ОК - 8	Сдача контрольных нормативов	120
	Техника перемещения: в нападении и в защите ходьба, бег, остановки, прыжки, повороты, стойка, обманные действия в перемещениях, их различные способы и условия выполнения.	ОК - 8	Сдача контрольных нормативов	16
	Техника владения мячом в нападении: ловля, передачи, броски, ведение мяча. Дриблинг в ведении мяча, дриблинг бросков мяча в корзину, финты.	ОК - 8	Сдача контрольных нормативов	24
	Техника овладения мячом и противодействия: выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока	ОК - 8	-----	24

№ раздела	№ и название практических занятий	Формируемые компетенции	Вид контрольного мероприятия	Кол-во часов
Раздел 2. Командные игровые виды спорта	Индивидуальная тактика. Действия в нападении (действия игрока без мяча, с мячом и их варианты). Действия в защите (действия против игрока без мяча и с мячом и их) .	ОК - 8	Сдача контрольных нормативов	22
	Взаимодействие в двойках в тройках. Комбинация «тройка», выполняемая прямо напротив щита. Комбинация «тройка», выполняемая сбоку от щита	ОК - 8	-----	22
	Взаимодействие с центровым при проходе мимо него. Взаимодействие с центровым при «скрестном» проходе мимо него.	ОК - 8	-----	20
	Вбрасывание мяча из-за боковой линии. при взаимодействии с центровым,. при «наведении» на центрального.	ОК - 8	-----	18
	Малая «восьмерка». Проход к щиту в тройке. Проход к щиту в тройке с забеганием за спину.	ОК - 8	Сдача контрольных нормативов	18
	Соревновательная подготовка. Учебно-тренировочные игры, товарищеские игры, модельные игры. Соревнования. Психологическая подготовка (соревновательная)	ОК - 8	Участие в соревнованиях	20
Всего				304
6. Мини-футбол				
Раздел 2. Командные игровые виды спорта	Общая (ОФП) и специальная (СФП) физические подготовки технико-тактическая подготовка, интегральная подготовка. Психологическая подготовка (тренировочная).	ОК - 8	Сдача контрольных нормативов	100
	Техника передвижений полевого игрока и вратаря: бег, прыжки, остановки, повороты, обманные действия в перемещениях	ОК – 8	-----	10
	Индивидуальная техника игры: удары по мячу ногой, головой, остановка мяча различными способами и условия выполнения; ведение мяча; финты; отбор мяча; вбрасывание мяча; передачи мяча.	ОК – 8	Сдача контрольных нормативов	22
	Индивидуальные действия в атаке. Выход на свободное место, игра в «стенку»; на добивание; быстрый прорыв; «Открывание»; «Отвлечение»; маневрирование	ОК – 8	Сдача контрольных нормативов	22
	Групповая тактика в атаке: комбинации при розыгрыше стандартных положений, при введении мяча из-за боковой линии; в обороне: противодействие комбинационной игре.	ОК – 8	-----	12
	Групповой отбор мяча при скрестных перемещениях атакующих, при введении мяча в игру вратарем, при введении мяча из-за боковой линии	ОК – 8	-----	18
	Командные тактические действия в атаке: быстрого нападения, позиционное нападение (5x5; 6x6).	ОК – 8	-----	16
	Командная тактика. Систем игры: персональной, зонной и комбинированной (концентрированная оборона, рассредоточенная оборона и прессинг).	ОК – 8	-----	16
Тактика игры в обороне: действия против соперника без мяча и соперника с мячом.	ОК – 8	-----	14	

№ раздела	№ и название практических занятий	Формируемые компетенции	Вид контрольного мероприятия	Кол-во часов
Раздел 2. Командные игровые виды спорта	Техника игры вратаря: ловля мяча катящегося мяча, летящих мячей их различные способы и условия выполнения. Обивание мяча руками, ногами, выбивание мяча.	ОК – 8	Сдача контрольных нормативов	20
	Технико-тактические действия вратаря: стойка, выбор места при обстреле ворот соперником; при выходе нападающего один на один с вратарем; при ударах со средней дистанции; при угловом ударе; при штрафном ударе; при навесах на ворота.	ОК – 8	-----	20
	Техника игры вратаря. Броски мяча, выбор места в воротах, игра на выходах, введение мяча в игру	ОК – 8	Сдача контрольных нормативов	16
	Соревновательная подготовка. Учебно-тренировочные игры, товарищеские игры, модельные игры. Соревнования. Психологическая подготовка (соревновательная)	ОК – 8	Участие в соревнованиях	18
Всего				304
1. Вольная борьба				
Раздел 3. Единоборства	Общая (ОФП) и специальная физические подготовки (СФП), развитие социально-психологических свойств личности. Психологическая подготовка (тренировочная).	ОК – 8	Сдача контрольных нормативов	120
	Элементы техники в партере, в стойке, без сопротивления и с сопротивлением партнера, овладение техникой захватов в стойке, нырков сближения, бросков	ОК – 8	Сдача контрольных нормативов	18
	Основные положения. Стойки, партер: высокий, низкий (различные способы, условия выполнения). Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата	ОК – 8	-----	20
	Элементы маневрирования: в стойке; в партере.	ОК – 8	-----	40
	Борьба в партере (перевороты скручиванием, забеганием, перекатом, переходом, разгибанием, переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени).	ОК – 8	Участие в соревнованиях	30
	Перевороты (переходом, перекатом, накатом), контрприемы от переворотов	ОК – 8	-----	30
	Борьба в стойке (сваливания сбиванием), захваты, переводы, сбивание в партер, броски наклоном, поворотом («мельница», подворотом, прогибом), наклоном. Переводы рывком, нырком	ОК – 8	Участие в соревнованиях	30
	Комбинация в партере, в стойке. Учебно-тренировочные схватки. Соревновательные схватки. Тактика участия в соревнованиях.	ОК - 8	Участие в соревнованиях	16
Всего				304
2. Греко-римская борьба				
Раздел 3. Единоборства	Общая (ОФП), специальная физические подготовки (СФП), техническая подготовка развитие социально-психологические свойства личности. Психологическая подготовка(ОК – 8	Сдача контрольных нормативов	130
	Основные положения борьбы. Положение стойка (различные способы, условия выполнения), партер (различные способы, условия выполнения). Положения в начале и конце схватки. Дистанция: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.	ОК - 8	Сдача контрольных нормативов	20

№ раздела	№ и название практических занятий	Формируемые компетенции	Вид контрольного мероприятия	Кол-во часов
Раздел 3. Единоборства	Приёмы борьбы в партере. Переворот скручиванием захватом двух рук сбоку (защиты, контрприемы). Переворот рычагом (защиты, контрприемы). Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча (защиты, контрприемы).	ОК – 8	Сдача контрольных нормативов	22
	Приёмы борьбы в стойке. Перевод в партер рывком за руку (защиты, контрприемы). Перевод в партер нырком (защиты, контрприемы). Бросок подворотом захватом руки через плечо (защиты, контрприемы)	ОК – 8	Сдача контрольных нормативов	32
	Бросок подворотом захватом руки и шеи (защиты, контрприемы).	ОК – 8		32
	Элементы маневрирования: в стойке, в партере. Маневрирование в различных стойках	ОК – 8	Сдача контрольных нормативов	32
	Выполнение комбинаций в партере, в стойке. Учебно-тренировочные схватки.	ОК – 8		18
	Тактика участия в соревнованиях. Соревновательные схватки Соревнования. Психологическая подготовка (соревновательная)		Участие в соревнованиях	18
Всего				304
3. Дзюдо				
Раздел 3. Единоборства	Общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), техническая подготовка развитие социально-психологические свойства личности. Психологическая подготовка (тренировочная).	ОК – 8	Сдача контрольных нормативов	100
	Основы техники. Стойка (различные способы, условия выполнения). Дистанция: дальняя, средняя, ближняя, вплотную. Передвижения: вперёд, назад, обычными шагами, подшагиванием	ОК – 8	-----	20
	Повороты на 90 ⁰ , 180 ⁰ с подшагиванием в различных стойках. Упоры, нырки, уклады. Захваты: атакующие, защитные, вспомогательные: за кимоно и звенья тела.	ОК – 8	Сдача контрольных нормативов	18
	Падения (различные способы, условия выполнения). Самостраховка (различные способы, условия выполнения).	ОК – 8	Сдача контрольных нормативов	14
	Выведение из равновесия (различные способы, условия выполнения). Сбиванием, осаживанием, зависанием	ОК – 8	-----	32
	Боковая подсечка: передняя подсечка в колено; передняя подсечка. Бросок через бедро скручиванием. Отхват. Зацеп изнутри. Бросок через спину	ОК – 8	Сдача контрольных нормативов	26
	Приемы борьбы полустоя, стоя. Приемы борьбы полулежа, в партере, лежа.	ОК – 8	-----	2
	Комбинация в стойке. Комбинация в партере. Атакующие действия. Контратакующие действия. Защитные действия. Приемы борьбы лежа.	ОК – 8	Сдача контрольных нормативов	22
Удержание различные способы, условия выполнения. Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.	ОК – 8	-----	20	

№ раздела	№ и название практических занятий	Формируемые компетенции	Вид контрольного мероприятия	Кол-во часов
Раздел 3. Единоборства	Самооборона. Освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади	ОК – 8	-----	24
	Тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых Проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера.	ОК – 8	Сдача контрольных нормативов	20
	Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа, стоя-лежа. Противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления. Учебно-тренировочные схватки.	ОК – 8	Сдача контрольных нормативов	26
	Учебно-тренировочные схватки. Соревновательные схватки. Соревнования. Психологическая подготовка (соревновательная)	ОК – 8	Участие в соревнованиях	20
Всего				304
4. Самбо				
Раздел 3. Единоборства	Общая (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), развитие социально-психологические свойства личности. Психологическая подготовка	ОК – 8	Сдача контрольных нормативов	100
	Основы техники. Стойки, дистанции, захваты, выведение из равновесия (различные способы, условия выполнения).	ОК – 8	-----	14
	Броски руками: броски рывком; броски с захватом ног; броски переворотом (задние, передние, боковые).	ОК – 8	Сдача контрольных нормативов	18
	Броски ногами. подножки, зацепы, стоп; зацепы голенью и стопой, подсечки Посады. Побивы (отхваты, подбивы голенью, подхваты, двойные подбивы).	ОК – 8	Сдача контрольных нормативов	20
	Броски туловищем: броски через бедро, броски через грудь, через спину (различные способы, условия выполнения); бросок через плечи («мельница»).	ОК – 8	Сдача контрольных нормативов	18
	Болевые приемы (приемы, проводимые на руках и на ногах).	ОК – 8	-----	20
	Приемы борьбы лёжа (заваливание, переворачивания на спину, удержания).	ОК – 8	Сдача контрольных нормативов	10
	Приемы борьбы стоя (дистанции, стойки, подготовки к захватам, захваты, обманные движения и передвижения, подготовка к броскам). Страховка.	ОК – 8		16
	Комбинации, из приёмов борьбы лёжа. Защиты. Комбинации, основанные на развитии первого броска и на развитии сопротивления первому броску.	ОК – 8	Сдача контрольных нормативов	1418
	Комбинированные защиты против бросков.	ОК – 8	-----	10
	Переходы от борьбы стоя к борьбе лёжа и наоборот.	ОК – 8	-----	12
	Наступательная тактика (непрерывные, эпизодические атаки). Оборонительная тактика (выжидательная) тактика	ОК – 8	-----	14
	Учебно-тренировочные схватки. Соревновательные схватки. Соревнования. Психологическая подготовка (соревновательная)	ОК – 8	Участие в соревнованиях	10
Всего				304

№ раздела	№ и название практических занятий	Формируемые компетенции	Вид контрольного мероприятия	Кол-во часов
5. Армрестлинг				
Раздел 3. Единоборства	ОФП и СФП, психологическая подготовка, развитие социально-психологические свойства личности. Психологическая подготовка (тренировочная)	ОК – 8	Сдача контрольных нормативов	130
	Положение ног (три способа). Стартовая позиция	ОК – 8	-----	1420
	Атаки через верх. Атака крюком. Атака толчком.	ОК – 8	Сдача контрольных нормативов	20
	Тактика: атакующая манера борьбы:	ОК – 8		30
	Медленная стратегия борьбы. Контратакующая стратегия борьбы. Перетягивание «прогнутой кистью»; преднамеренный проигрыш стартовой позиции, контролируемая остановка движения «капкан», затем медленное и плавное доведение до победы.	ОК – 8	Сдача контрольных нормативов	20
	Комбинации из технических и стратегических приемов. Стартовая позиция.	ОК – 8		20
	Стили борьбы. Атака через верх. Крюк верхний. Крюк нижний. Боковой стиль Толчок. Притягивание. Атака трицепсом	ОК – 8	Сдача контрольных нормативов	18
	Реализация преимущества. Финальный этап (додавить руку противника своей силой и массой, резкий итоговый рывок.)	ОК – 8	-----	18
	Тактическая подготовка общих положений, практическое использованию элементов, приемов, вариантов тактики, прикидки («тактические учения»).	ОК – 8	Участие в соревнованиях	18
	Соревнования подготовка. Психологическая подготовка (соревновательная)	ОК – 8		18
Всего				304
1. Пауэрлифтинг				
Раздел 4 Силовые виды спорта	Физическая подготовка. ОФП, СФП: развитие быстроты и скоростных качеств; развитие скоростно-силовых качеств; общей, силовой и специальной выносливости; развитие силы и гибкости	ОК – 8	Сдача контрольных нормативов	120
	Положение ног. Положение спины и расстановка ног	ОК – 8	-----	20
	Техника приседаний. Действия при уходе в подсед. Способы ухода в подсед. Высоты фиксации штанги. Вставание из подседа. Сохранения равновесия и вставания в разных способах подседа. Фиксация. Дыхание при выполнении упражнения.	ОК – 8	Сдача контрольных нормативов	30
	Техника жим лежа. Действия до съема штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация. Дыхание при выполнении упражнения.	ОК – 8	Сдача контрольных нормативов	30
	Техника тяги. Стартовое положение. Способы захвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Динамический старта, статический старт. Дыхание во время выполнения упражнения. Съем штанги с помоста. Фиксация штанги в верхней точке подъема.	ОК – 8	Сдача контрольных нормативов	30

№ раздела	№ и название практических занятий	Формируемые компетенции	Вид контрольного мероприятия	Кол-во часов
Раздел 4 Силовые виды спорта	Специально-вспомогательные упражнения для приседания в силовом троеборье:	ОК – 8	-----	20
	Специально-вспомогательные упражнения для жима лежа в силовом троеборье.	ОК – 8	-----	20
	Тяга в силовом троеборье.	ОК – 8	-----	20
	Тактика на соревнованиях. Соревновательная подготовка. Выступление на соревнованиях. Психологическая подготовка (соревновательная).	ОК – 8	Участие в соревнованиях	14
Всего				304
2. Гиревой спорт				
Раздел 4 Силовые виды спорта	Общая тренировка. Использование средства для развития общей силовой выносливости: (бег, лыжи, плавание, спортивные игры, средства общей физической подготовки).	ОК – 8	Сдача контрольных нормативов	60
	Специальная тренировка. Развитие силы хвата. Упражнения с гирями классические. Вспомогательные упражнения. Толчки. Рывки. Жонглирование гирями. Упражнения с гирями для различных групп мышц.	ОК – 8	Сдача контрольных нормативов	60
	Дыхание при выполнении упражнений с гирями.	ОК – 8	-----	30
	Технические элементы рывка (старт, замах, подрыв, подсед, фиксацию, опускание гири; затем замах для перехвата, перехват, замах, подрыв, подсед и фиксацию другой рукой, дыхание).	ОК – 8	Сдача контрольных нормативов	40
	Технические элементы толчка (старт, взятие на грудь, исходное положение перед выталкиванием, подсед, выталкивание, подсед, фиксация, опускание гирь, исходное положение перед очередным выталкиванием, дыхание). Основные этапы толчка.	ОК – 8	Сдача контрольных нормативов	80
	Тактика на соревнованиях Соревновательная подготовка. Психологическая подготовка (тренировочная, соревновательная).	ОК – 8	Участие в соревнованиях	34
Всего				304
1. Дартс				
Раздел 5. Адаптивный спорт	Общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), техническая подготовка. Психоэмоциональные тренировки		Сдача контрольных нормативов	100
	Подбор аксессуаров для игры в дартс. Дротики, мишень, расходники и приспособления для обслуживания			10
	Стойки для бросков: фронтальная, боковая, основная. Равновесие.			16
	Хват дротика тремя пальцами, хват в четыре, пятью пальцев, хват двумя пальцами. Техника хвата			16
	Бросок. Основные фазы: прицеливание; замах; ускорение; отпускание (выпуск); завершение (доводка).		Сдача контрольных нормативов	20

№ раздела	№ и название практических занятий	Формируемые компетенции	Вид контрольного мероприятия	Кол-во часов
Раздел 5. Адаптивный спорт	Раунда с удвоениями	ОК – 8	Сдача контрольных нормативов	20
	Точности метательных движений	ОК – 8		20
	Упражнений на развитие подвижности пальцев рук и лучезапястного сустава	ОК – 8		20
	Броски в конкретную целевую точку мишени с разного расстояния: стандартная дистанция (2,37 м.); Короткая дистанция (1,5 м, 2 м); Увеличенная дистанция (2,5 м).	ОК – 8	Сдача контрольных нормативов	24
	Управление процессом дыхания в момент выполнения броска.	ОК – 8	-----	10
	Психическая саморегуляция в процессе тренировок и соревнований	ОК – 8	-----	10
	Тактическая подготовка Разработка плана соревновательной борьбы. Быстрый выбор оптимального решения и точное его реализация в соответствии с физическими, техническими и психическими возможностями	ОК – 8	-----	20
	Тактика на соревнованиях Соревновательная подготовка. Психологическая подготовка (тренировочная, соревновательная).	ОК – 8	Участие в соревнованиях	14
Всего				304
2. Шахматы				
Раздел 5. Адаптивный спорт	Изучение особых правил шахмат. Изучение терминологии. Шахматная доска.	ОК – 8	Сдача контрольных нормативов	20
	Шахматные фигуры. Ценность фигур. Сила фигур Расстановки фигур перед шахматной партией.	ОК – 8		10
	Движение фигур на доске Белые и черные. Правила хода и взятия каждой из фигур	ОК – 8	-----	20
	Шахматные партии. Шах, мат, пат, ничья, мат в один ход. Защита от шаха. Мат.	ОК – 8	-----	40
	Пат. Отличие пата от мата. Варианты ничьей. Рокировка. Длинная и короткая рокировка. Правила рокировки. Шахматная партия. Игра всеми фигурами	ОК – 8	Участие в соревнованиях	30
	Основа миттельшпиля. Переход к позиционному или комбинационному стилям.	ОК – 8	-----	30
	Основа дебюта. Правила разыгрывания дебюта. Различное использование фигур в начале партии. Открытые начала. Закрытые начала. Полуоткрытые.	ОК – 8	Сдача контрольных нормативов	30
	Позиционный стиль. Общие принципы. Позиционное превосходство.	ОК – 8	Сдача контрольных нормативов	30
	Основные шахматные комбинации. Матовые комбинации. Комбинации, ведущие к материальному перевесу. Комбинации для достижения ничьей. Патовые комбинации. Комбинации на вечный шах. Ловушки в шахматах. Перекрытие. Блокирование	ОК – 8		30
	Тактика в шахматах Двойной удар, вилка, связка, размен, жертва. Атака, защит. Шахматная стратегия: расчет вариантов. Организации атаки и защиты фазы партии	ОК – 8		40
	Психологическая подготовка (тренировочная, соревновательная). Участие в соревнованиях	ОК – 8	Участие в соревнованиях	24
Всего				304

№ раздела	№ и название практических занятий	Формируемые компетенции	Вид контрольного мероприятия	Кол-во часов
Адаптивные виды легкой атлетики				
Раздел 5. Адаптивный спорт	Общая физическая подготовка (ОФП). Психологическая подготовка.	ОК – 8	Сдача контрольных нормативов	60
	Социализация спортсмена. Особенности занятий студентов с нарушениями слуха, с нарушением зрения, с нарушением опорно-двигательного аппарата, с ОВЗ и инвалидностью, обусловленной соматическими заболеваниями. Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений.	ОК – 8		60
	Легкоатлетическая подготовка (адаптивные виды) на свежем воздухе. ОРУ, адаптированные специальные упражнения.	ОК – 8	-----	30
	Системы оздоровительной физической культуры. Комбинированные оздоровительные программы	ОК – 8	-----	50
	Техника бега. Правильная циклическая и скоординированная работа рук. Отработка техники движения ног и правильной постановки стоп. Положение корпуса.	ОК – 8	-----	20
	Легкоатлетическая подготовка. Бег в сочетании с ходьбой с упражнениями на дыхание. расслабление, с изменением времени прохождения дистанции	ОК – 8	-----	24
	Бег трусой. Бег на дистанции 3, 5 км. С чередованием с ходьбой.	ОК – 8	Сдача контрольных нормативов	20
	Инклюзивный бег. Особенности техники бега в паре. Бег в смешанных командах. Прохождение дистанции 3, 5 км	ОК – 8		20
	Соревновательная подготовка. Учебно-тренировочные прикидки прохождения дистанции Участие в соревнованиях	ОК – 8	Участие в соревнованиях	20
Всего				304
4. Скандинавская ходьба				
Раздел 5. Адаптивный спорт	Общая физическая подготовка (ОФП). Психологическая подготовка.	ОК – 8	Сдача контрольных нормативов	32
	Социализация спортсмена. Особенности занятий студентов с нарушениями слуха, с нарушением зрения, с нарушением опорно-двигательного аппарата, с ОВЗ и инвалидностью, обусловленной соматическими заболеваниями. Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений	ОК – 8		40
	Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции.	ОК – 8	-----	30
	Легкоатлетическая подготовка (адаптивные виды) на свежем воздухе. ОРУ, адаптированные специальные упражнения.	ОК – 8	-----	28
	Системы оздоровительной физической культуры. Комбинированные оздоровительные программы.	ОК – 8	-----	30

№ раздела	№ и название практических занятий	Формируемые компетенции	Вид контрольного мероприятия	Кол-во часов
Раздел 5. Адаптивный спорт	Основы техники. Подбор палок; удерживание ручки палок, постановка палок при шаге, держание палок при ходьбе; движение палок при ходьбе, управление палками, постановка стоп при ходьбе; работа рук; работа ног	ОК – 8	-----	10
	Техника движения. Регулирование нагрузки на позвоночный столб при ходьбе. Кардиотренировка. Темп ходьбы Способы дыхания при ходьбе.	ОК – 8	-----	20
	Освоение методики главного элемента – шага. Этапы шага: произвольное координирование одновременного движения вперед руки, противоположной ноге; отработка ритма движений; полноценная ходьба варьирование интенсивности нагрузок.	ОК – 8	-----	18
	Быстрый темп «тройных» шагов. Широкий шаг. Параллельное движение рук и ног	ОК – 8		10
	Скандинавская ходьба общая оздоровительная (оздоровительный уровень).	ОК – 8	Сдача контрольных нормативов	40
	Скандинавская ходьба специальная оздоровительная	ОК – 8		30
	Соревновательная подготовка. Учебно-тренировочные прикидки прохождения дистанции. Участие в соревнованиях.	ОК – 8	Участие в соревнованиях	16
Всего				304

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Учебная работа по дисциплине «Базовые виды спорта» построена на основе высокоэффективных спортивно-ориентированных и оздоровительных технологиях обучения. Оценка учебных достижений по формированию компетенций студентами определяется по общей сумме баллов результатов всех критериев.

В процессе преподавания дисциплины широко применяются: активные формы обучения (мозговой штурм, творческие решения технико-тактических задач в процессе выполнения двигательных действий в игровых видах спорта); развивающего обучения; компьютерные технологии; технологии на основе личностной ориентации учебного процесса; проблемное обучение; исследовательские методы в обучении; технология использования в обучении игровых методов; обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа); информационно-коммуникационные технологии.

6. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Типовые контрольные нормативы для оценки деятельности

В процессе изучения дисциплины «Базовые виды спорта» непрерывно осуществляется контроль за качеством сформированности компетенции.

В содержании каждого учебного раздела по видам спорта предусмотрена сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Контроль общей (ОФП), специальной (СФП) физической и технико-тактической подготовленности по учебным разделам (1, 2, 3, 4, 5) и видам спорта осуществляется в течение всего периода изучения дисциплины.

Оценка общей, специальной физической и технической подготовленности студентов является обязательной для всех разделов и видов спорта.

Оценочные средства общей физической подготовленности студентов включают контрольные упражнения определяющие уровень развития скоростно-силовых качеств, гибкости, силовых качеств, студентов основного, спортивного и специального медицинского отделений (Табл.6).

Таблица 6

Содержание контрольных упражнений по общей физической подготовленности

Разделы	Наименование контрольного упражнения	Содержание контрольного упражнения
Раздел 1. Индивидуальные виды спорта: легкая атлетика; плавание; лыжные гонки; бадминтон; настольный теннис; теннис. Раздел 2. Командные игровые виды спорта: баскетбол; волейбол; гандбол; футбол; стритбол; мини-футбол. Раздел 3. Единоборства: вольная борьба; греко-римская борьба; дзюдо; самбо; армрестлинг. Раздел 4. Силовые виды спорта: пауэрлифтинг; гиревой спорт. Раздел 5. Адаптивные виды спорта: дартс; шахматы; адаптивные виды легкой атлетики; скандинавская ходьба.	Контрольный норматив скоростно-силовых качеств	1. Прыжок в длину с места, (см) (юноши, девушки); 2. СМГ тоже упражнение (юноши, девушки)

Разделы	Наименование контрольного упражнения	Содержание контрольного упражнения
<p>Раздел 1. Индивидуальные виды спорта: легкая атлетика; плавание; лыжные гонки; бадминтон; настольный теннис; теннис).</p> <p>Раздел 2. Командные игровые виды спорта: баскетбол; волейбол; гандбол; футбол; стритбол; мини-футбол.</p> <p>Раздел 3. Единоборства: вольная борьба; греко-римская борьба; дзюдо; самбо; армрестлинг.</p> <p>Раздел 4. Силовые виды спорта: пауэрлифтинг; гиревой спорт.</p> <p>Раздел 5. Адаптивные виды спорта: дартс; шахматы; адаптивные виды легкой атлетики; скандинавская ходьба.</p>	Контрольный норматив силы	<p>1. Подтягивание на перекладине, кол. раз (юноши).</p> <p>2. Поднимание туловища из положения лежа на спине кол-во раз (девушки)</p> <p>3. СМГ</p> <p>1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа кол-во раз (юноши).</p> <p>2. Поднимание туловища из положения лежа на спине кол-во раз (девушки)</p>
<p>Раздел 1. Индивидуальные виды спорта: легкая атлетика; плавание; лыжные гонки; бадминтон; настольный теннис; теннис).</p> <p>Раздел 2. Командные игровые виды спорта: баскетбол; волейбол; гандбол; футбол; стритбол; мини-футбол.</p> <p>Раздел 3. Единоборства: вольная борьба; греко-римская борьба; дзюдо; самбо; армрестлинг.</p> <p>Раздел 4. Силовые виды спорта: пауэрлифтинг; гиревой спорт.</p> <p>Раздел 5. Адаптивные виды спорта: дартс; шахматы; адаптивные виды легкой атлетики; скандинавская ходьба.</p>	Контрольный норматив гибкости	<p>1. Наклон туловища вперед из положения сидя, см (юноши, девушки).</p> <p>2. СМГ тоже упражнение.</p>

Текущий контроль успеваемости студентов по дисциплине «Элективный курс по физической культуре и спорту «Базовые виды спорта»» проводится в течение каждого семестра в процессе изучения дисциплины. Средства текущего контроля информативны и не требуют сложного оборудования (Табл.7).

Таблица 7

Содержание контрольных заданий текущего контроля показателей общей физической подготовленности

Разделы	Наименование контрольного упражнения	Содержание контрольного упражнения
Основное и спортивное отделение		
Общая физическая подготовленность	Контрольный норматив скоростно-силовых качеств	Прыжок в длину с места (юноши, девушки).
	Контрольный норматив силовых качеств	Подтягивание из вися на перекладине (юноши).

		Поднимание туловища из положения лежа на спине (девушки).
	Тестирование гибкости	Наклон туловища вперед из положения сидя (юноши, девушки).
Специально медицинское отделение		
Общая физическая подготовленность	Контрольный норматив скоростно-силовых качеств	Прыжок в длину с места (юноши, девушки).
	Контрольный норматив силовых качеств	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши) Поднимание туловища из положения лежа на спине (девушки)
	Контрольный норматив общей выносливости	Бег 2000 метров (юноши). Бег 1000 метров (девушки)

Оценка специальной физической и технической подготовленности студентов включает набор тестов позволяющих определить степень готовности и сформированности необходимых способности для конкретного вида спорта (специализации). Промежуточная аттестация осуществляется в каждом семестре. Контрольные упражнения промежуточного контроля представлены в табл. 8.

Таблица 8

Содержание контрольных заданий промежуточной аттестации студентов (специальной физической и технической подготовленности)

Разделы	Наименование контрольного норматива	Содержание контрольного упражнения
Раздел 1. Индивидуальные виды спорта		
Легкая атлетика	Тестирование быстроты	Бег 100 метров; бег 30 метров; бег 60 метров
	Тестирование скоростной выносливости	Бег 400 метров
	Тестирование выносливости	Бег 1500 метров
	Тестирование силовой выносливости	Тройной прыжок с места.
	Тестирование скоростно-силовых качеств	Бросок мяча 3 кг.
	Тестирование силы	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамейки (девушки).
Плавание	Тестирование скоростно-силовых качеств	Бросок мяча 2 кг.
	Тестирование быстроты	Бег на 30 метров.
	Тестирование координационных качеств	Челночный бег 3x10 метров.
	Тестирование выносливости	Бег 1000 метров.
	Тестирование специальной гибкости	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата).
	Тестирование технической подготовленности	Длина скольжения; время скольжения 9 метров; комплексное плавание 200 метров; техника стартов и поворотов.

Лыжные гонки	Тестирование быстроты	Бег 100 метров; бег 60 метров
	Тестирование выносливости	Бег 1000 метров; бег 800 метров
	Тестирование силы	Сгибание рук в упоре лежа
	Тестирование технической подготовленности	Лыжи, классический стиль 3 км, 5 км; лыжи, свободный стиль 3км, 5 км; Техника выполнения: попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода, одновременного одношажного хода, одновременного двухшажного хода.
Бадминтон	Тестирование быстроты	Бег на 30 метров
	Тестирование скоростно-силовых качеств	Метание волана.
	Тестирование выносливости	Бег 1500 метров.
	Тестирование скоростной выносливости	Бег 400 метров.
	Тестирование технической подготовленности	Техника выполнения подач (высокая, короткая); техника выполнения ударов (укороченный, высокий); техника выполнения смэш, прем подачи смэш.
Настольный теннис	Тестирование быстроты	Бег на 10 метров
	Тестирование координационных качеств	Прыжки через скакалку за 45 сек.
	Тестирование силовой выносливости	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин.
	Тестирование технической подготовленности	Накат справа (слева) по диагонали, накаты по «восьмерке» (играющий по диагонали и по прямой). Подрезка справа (слева) по диагонали, откидка со всего стола. Варианты подач
Теннис	Тестирование быстроты	Бег на 30 метров
	Тестирование скоростно-силовых качеств	Прыжок вверх. Бросок мяча 1 кг движением подачи.
	Тестирование скоростной выносливости	«Челнок» 6х8 метров.
	Тестирование силовой выносливости	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин.
	Тестирование технической подготовленности	Техника выполнения удара над головой по наброшенной «свече» с попаданием в первую половину площадки. Техника выполнения ударов с отскока с попаданием в определенный квадрат. Техника выполнения ударов с лета с попаданием в определенный квадрат Техника выполнения вариантов подач.

Раздел 2. Командные игровые виды спорта		
Баскетбол Стритбол	Тестирование быстроты	Бег на 20 метров
	Тестирование скоростно-силовых качеств	Высота подскока (по Абалакову)
	Тестирование выносливости	Челночный бег 40x28 с м. Бег 600 м (мин)
	Тестирование технической подготовленности	Передвижения в защитной стойке. Скоростное ведение (сек.) попадание в кольцо. Передача мяча (сек.) попадания. Дистанционные броски. Штрафные броски.
Раздел 2. Командные игровые виды спорта		
Волейбол	Тестирование быстроты	Бег на 30 метров
	Тестирование координационных качеств	Челночный бег 5x6 (30метров)
	Тестирование скоростной выносливости	Бег 92м с изменением направления, елочка.
	Тестирование скоростно-силовых качеств	Прыжок вверх с места толчком двумя ног
	Тестирование технической подготовленности	Передача сверху у стены, Стоя лицом и спиной поочередно. Подача на точность в прыжке Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 с низкой передачи и с переводом из зоны 4 в зону 1 с передачи за голову Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность. Блокирование одиночного нападающего из зоны 4(2) по диагонали
Гандбол	Тестирование быстроты	Бег на 30 метров
	Тестирование скоростно-силовых качеств	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя
	Тестирование силовой выносливости	Тройной прыжок с места
	Тестирование выносливости	Бег 1000 м
	Тестирование технической подготовленности	Ведение мяча 30 метров. Ведение мяча 4x20 м правой и левой рукой. Передача в цель. Броски с 9-ти метров. Броски мяча в ворота в прыжке с 9 метров.
	Тестирование быстроты	Бег на 30 метров
	Тестирование скоростно-силовых качеств	Прыжок вверх с места со взмахом руками
	Тестирование силы	Бросок набивного мяча весом 1 кг. из-за головы
	Тестирование выносливости	Бег 800 метров.
		Техника ведения мяча с обводкой стоек и

Футбол	Тестирование технической подготовленности	ударом по воротам. Техника скоростного ведения мяча 30 метров. Техника ударов по воротам на точность. Жонглирование мяча в движении с ударом по воротам. Техника ударов по мячу на дальность.
	Тестирование технической подготовленности вратаря	Техника вбрасывания аута на дальность. Техника ударов по мячу с руки на дальность и точность. Вбрасывание мяча на дальность
Мини-футбол	Тестирование быстроты	Бег 10м, стартовая скорость
	Тестирование скоростно-силовых качеств	Прыжок вверх с места толчком двух ног
	Тестирование скоростной выносливости	Челночный бег 7x50 м
	Тестирование силы	Отжимание в упоре лежа
	Тестирование скоростно-силовых качеств вратаря.	Метание набивного мяча 1 кг на дальность двумя руками из-за головы : сидя, стоя.
Мини-футбол	Тестирование технической подготовленности	Бег с ведением мяча 30 м (сек) Бег 5x30 с ведением мяча (сек) Жонглирование мяча ногами, кол-во раз Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам Удар по мячу ногой на точность с 17 м по центру
	Тестирование технической подготовленности вратаря	Выбрасывание мяча на дальность. Бросок одной рукой снизу «Вывытывание». Бросок одной рукой из-за плеча или сбоку
Раздел 3. Единоборства		
Вольная борьба	Тестирование быстроты	Бег на 30 метров.
	Тестирование координационных качеств	Максимальный поворот в выпрыгивании.
	Тестирование выносливости	Бег 800 метров.
	Тестирование силы	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
	Тестирование силовой выносливости	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке
	Тестирование технической подготовленности	Забегание на мосту влево, вправо. Перевороты на мосту. Вставание со стойки на мост и обратно в стойку Кувырок вперед, подъем разгибом
Греко-римская	Тестирование быстроты	Бег на 30 метров.
	Тестирование выносливости	Бег 400 метров.
	Тестирование силы	Бросок набивного мяча (3 кг) назад, вперед из-за головы
	Тестирование силовой	Подъем ног до хвата руками в висе на

борьба	выносливости	гимнастической стенке
	Тестирование скоростно-силовых качеств	Тройной прыжок с места
	Тестирование технической подготовленности	Забегание на мосту влево, вправо. Перевороты на мосту. Вставание со стойки на мост и обратно в стойку. Кувырок вперед, подъем разгибом.
Дзюдо	Тестирование быстроты	Бег на 100 метров.
	Тестирование выносливости	Бег 1500 метров
	Тестирование силы	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса
	Тестирование силовой выносливости	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке
	Тестирование координационных качеств	Бросок набивного мяча (3 кг) назад, вперед из-за головы.
	Тестирование технической подготовленности	Забегание на мосту вокруг головы. Учиками на скорость. Учиками на бросок с подворотом спины без отрыва стоп. Перевороты на «борцовский мост» и обратно Варианты самостраховки Владение техникой дзюдо (приемов и защит) из всех основных классификационных групп
Самбо	Тестирование быстроты	Бег на 60 метров.
	Тестирование скоростной выносливости	«Челночный бег» 10x10 м, с
	Тестирование силы	Сгибание разгибание рук в упоре лежа.
	Тестирование силовой выносливости	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке
	Тестирование скоростно-силовых качеств	Метание набивного мяча (2 кг и 1 кг) из положения сидя на полу спиной по направлению броска, м
	Тестирование технической подготовленности	Забегания на «борцовском мосту. Перевороты из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно. Боски партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину). Повороты на «борцовский мост» и обратно. Варианты самостраховки. Владение техникой самбо (приемов и защит) из всех основных классификационных групп
Армрестлинг	Тестирование быстроты	Бег на 100 метров.
	Тестирование выносливости	Бег 1500 метров
	Тестирование силы	Вис на перекладине согнув руки

		Сгибание, разгибание рук в запястьях с гантелью
	Тестирование скоростно-силовых качеств	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа за 20 сек
	Тестирование технической подготовленности	Выполнение кладки («через верх», «в крюк», «толчком»). Техника выхода из опасного положения (при различных видах кладки). Выполнение «дожима». Техника борьбы в связке.
Раздел 4. Силовые виды спорта		
Пауэрлифтинг	Тестирование быстроты	Бег на 100 метров.
	Тестирование выносливости	Бег 3000метров (юноши), бег 2000метров (девушки).
	Тестирование силы	Подтягивание из виса на перекладине. Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками.
	Тестирование силовой выносливости	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Вис на перекладине согнув руки.
	Тестирование скоростно-силовых качеств	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 сек. Бросок набивного мяча (3 кг) от груди. Техника жима лежа. Техника становой тяги. Техника приседа
Раздел 5. Адаптивные виды спорта		
Гиревой спорт	Тестирование быстроты	Бег на 100 метров.
	Тестирование координационных качеств	Челночный бег 3x10 м
	Тестирование выносливости	Бег 3000метров (юноши), бег 2000метров (девушки).
	Тестирование силы	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
	Тестирование силовой выносливости	Удерживание двух гирь весом 16 кг у груди в исходном положении перед выталкиванием вверх Удерживание одной гири весом 16 кг в положении фиксации над головой
Гиревой спорт	Тестирование гибкости	Выкрут прямых рук вперед-назад
	Тестирование скоростно-силовых качеств	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с
	Тестирование технической подготовленности	Толчок двух гирь от груди (короткий, длинный цикл). Классическое двоеборье (короткий толчок и рывок). Толчок гири (длинный цикл) Рывок гири поочередно одной и другой рукой
Раздел 5. Адаптивные виды спорта		
	Тестирование быстроты	Бег на 60 метров.
	Тестирование выносливости	Бег 1500 метров. Тест Купера (ходьбы и бега)
	Тестирование силы	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа Подъем туловища лежа на спине

Дартс		Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине
	Тестирование скоростно-силовых качеств	Бросок набивного мяча (1 кг) от груди.
	Тестирование технической подготовленности	Работа по листу 20x20. 10 серий набор очков. Большой раунд. Раунд по секторам, число дротиков
Шахматы	Тестирование быстроты	Бег на 60 метров. Бег 30 метров (для студентов СМГ).
	Тестирование выносливости	Бег 1000 метров. Тест Купера (ходьбы и бега) (для студентов СМГ) Приседание без остановки.
	Тестирование силы	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа юноши девушки в упоре от гимнастической скамейки.
	Тестирование координационных качеств	Челночный бег 3 x 10 м Челночный бег 3 x 10 м
	Тестирование технико-тактическая подготовленность	Решение задач мат в 2,3 хода слоном и конем, двумя ладьями, двумя конями. Задания на умение оценить и завершить позицию. Игра партии без грубых ошибок и всеми фигурами. Решение задач на выигрыш фигуры. Решение задач «Сделайте ничью» Решение задач на использование тактических и стратегических приемов в миттельшпиле. Решение задач на использование тактических и стратегических приемов в эндшпиле. Быстрые шахматы.
Адаптивные виды легкой атлетики	Тестирование общей выносливости	Инклюзивный бег 500 метров (для студентов СМГ). Бег чередованием с ходьбой 3 км.
	Тестирование координационных качеств	Метание мяча весом 150 гр
	Тестирование силы	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
	Тестирование скоростно-силовых качеств	Бросок набивного мяча (1 кг) от груди.
Скандинавская ходьба	Тестирование общей выносливости	Оздоровительный уровень 1,5 км. Специально - оздоровительный уровень 3 км
	Тестирование скоростно-силовых качеств	Бросок набивного мяча (1 кг) от груди (м)
	Тестирование координационных качеств	Метание мяча весом 150 гр

Для студентов специального медицинского отделения устанавливается особый порядок оценки общей и специальной физической подготовленности с учетом медицинского заключения и состояния их здоровья (Табл. 6, 7) и раздел 5 таблицы 8.

В процессе изучения дисциплины «Элективный курс по физической культуре и спорту «Базовые виды спорта»» осуществляется текущий и промежуточный контроли успеваемости, позволяющий оценить качество сформированности компетенции.

6.2 Описание показателей и критериев контроля успеваемости, описание шкал оценивания

В процессе изучения дисциплины «Элективный курс по физической культуре и спорту «Базовые виды спорта»» непрерывно осуществляется контроль за качеством сформированности компетенции. Итоговая оценка уровня сформированности компетенции (ИОУСК) определяется по формуле:

$$\text{ИОУСК} = \frac{[\text{УСК}_1 + \text{УСК}_2 + \text{УСК}_3 + \text{УСК}_4 + \text{УСК}_5 + \text{УСК}_6]}{6}, \text{ где}$$

УСК₁ – УСК₆ – уровень сформированности компетенции в каждом семестре учебного года.

Уровень сформированности компетенции в каждом полугодии текущего учебного года оценивается по результатам изучения вид спорта в разделе дисциплины и оценивается по формуле:

$$\text{УСК} = \text{ОП} + \text{СОПКУ} + \text{УС}, \text{ где}$$

ОП – оценка посещаемости практических занятий; *СОПКУ* – сумма оценок результатов выполнения контрольных упражнений по ОФП, СФП и ТП; *УС* - участие в соревнованиях (Табл. 9).

Таблица 9

Критерии контроля успеваемости по дисциплине «Элективный курс по физической культуре и спорту «Базовые виды спорта»»

Виды контроля	Форма аттестационной работы	Содержание контрольного упражнения	Мин. кол-во баллов	Макс. кол-во баллов
Текущий контроль работы на практических занятиях	Контрольный норматив скоростно-силовых качеств	Прыжок в длину с мета юноши, девушки СМГ тоже упражнение	3	5
	Контрольный норматив силы	1. Подтягивание на перекладине (юноши). 2. Поднимание туловища из положения лежа на спине (девушки) СМГ 1. Отжимание от пола (юноши). 2. Поднимание туловища из положения лежа на спине (девушки).	3	5
	Контрольный норматив гибкости	1. Наклон туловища вперед из положения сидя (юноши, девушки). 2. СМГ тоже упражнение	3	5
	Контрольные нормативы общей физической подготовленности	Всего	9	15

	(ОФП).			
Контроль посещаемости занятий	Посещение практических занятий студентом		17	34
	Всего		17	34
Промежуточная аттестация	Контрольные нормативы специальной физической подготовленности (СФП) и контрольные нормативы технической подготовленности (ТП) по видам спорта	Контрольные нормативы по разделам дисциплины и видам спорта. Раздел 1. Индивидуальные виды спорта: легкая атлетика; плавание; лыжные гонки; бадминтон; настольный теннис; теннис). Раздел 2. Командные игровые виды спорта: баскетбол; волейбол; гандбол; футбол; стритбол; мини-футбол. Раздел 3. Единоборства: вольная борьба; греко-римская борьба; дзюдо; самбо; армрестлинг. Раздел 4. Силовые виды спорта: пауэрлифтинг; гиревой спорт. Раздел 5. Адаптивные виды спорта: дартс; шахматы; адаптивные виды легкой атлетики; скандинавская ходьба..	27	45
	Контрольные нормативы специальной физической и технической подготов-ленности (СФП) и (ТП).	Всего	27	45
Рейтинговые бонусы	Участие в соревнованиях различного уровня	Массовые физкультурно-спортивные и оздоровительные мероприятия (дни здоровья)	3	5
		Собственно вузовские соревнования (спартакиады, турниры)	3	5
		Ординарные соревнования (МССИ, регио-нальные студенческие соревнования).	5	10
		Ведомственные соревнования (студенческие соревнования сельскохозяйственных вузов России).	10	15
		Главные соревнования (чемпионаты РФ, универсиады, первенства кубки) .	10	20
		Всего	3-31	5-55

В основу критериев контроля успеваемости по дисциплине «Элективный курс по физической культуре и спорту «Базовые виды спорта»» положены принципы в соответствии, с которыми формирование оценки успеваемости (рейтинга) студента

осуществляется в ходе текущего контроля, рейтинговых бонусов и промежуточной аттестации. При общей сумме баллов (менее 60 баллов) по результатам всех критериев успеваемости студенту выставляется «не зачтено» (Табл. 9).

Таблица 10

Расчет итоговой успеваемости студентов по дисциплине «Элективный курс по физической культуре и спорту «Базовые виды спорта»»

Расчет итоговой успеваемости студентов		
Шкала оценивания	Оценка успеваемости	Критерии успеваемости
0-59	Не зачтено	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сумма баллов по результатам сдачи контрольных нормативов общей физической подготовленности (ОФП) меньше 9 баллов. 2. Сумма баллов по результатам сдачи контрольных нормативов специальной физической и технической подготовленности (СФП) и (ТП) меньше 27 баллов. 3. Посещение практических занятий студентом за семестр в сумме меньше 17 баллов. 4. Отсутствуют рейтинговые бонусы (студент не принимал участие в соревнованиях различного уровня) сумма баллов 0. 5. Рейтинговый бонус за участие в соревнованиях различного уровня в сумме составил менее 5 баллов.
60-100	Зачтено	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сумма баллов по результатам сдачи контрольных нормативов общей физической подготовленности (ОФП) составила от 10 до 15 баллов. 2. Сумма баллов по результатам сдачи контрольных нормативов специальной физической и технической подготовленности (СФП) и (ТП) составила от 30 до 45 баллов. 3. Посещение практических занятий студентом за семестр в сумме составило от 23 до 34 баллов. 4. Рейтинговый бонус за участие в соревнованиях различного уровня в сумме составил от 15 до 55 баллов.

Примечание: не считаются занятия пропущенными по уважительной причине (участие в мероприятиях университета, болезнь и т.д.).

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. Основная литература

1. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов высших учебных заведений: учебник для курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров и др. - Москва: ЮНИТИ-Дана, 2009. – 429 с. // ЭБС.

2. Гилев Г.А. Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс]: учебник/ Гилев Г.А., Каткова А.М.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский педагогический государственный университет, 2018.— 336 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75830.html>.— ЭБС «IPRbooks».

3. Ильинич В. И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для студентов высших учебных заведений, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направления и специальностей в области физической культуры и спорта / В.И. Ильинич. - Москва: Гардарики, 2008. - 366 с.

7.2. Дополнительная литература

1. Андрющенко Л.Б. Самообразовательная деятельность по дисциплине «Физическая культура» в вузе. Монография / Л.Б. Андрющенко, Ю.Н. Аллянов: Изд.- во: Финансовый университет, 2014- 192 с.

2. Никитченко С.Ю. Силовая подготовка студентов. Методические рекомендации для студентов и преподавателей физической культуры. Москва: ФГБОУ ВПО РГАУ МСХА имени К.А. Тимирязева, 2014.

3. Рубанович В. Б. Основы здорового образа жизни: учебное пособие для студентов вузов. Рекомендовано УМО по образованию в области подготовки педагогических кадров. / В. Б. Рубанович, Р. И. Айзман; Министерство образования и науки РФ, Новосибирский гос. педагогический ун-т, Московский педагогический гос. ун-т. – Новосибирск. - Москва: Арта, 2011.–254 с.

4. Чешихина В.В., Никифорова О.Н. Физическая культура: Учебное пособие / В.В. Чешихина, О.Н. Никифорова. М.: РГАУ-МСХА, 2016. 119 с.

5. Чешихина В.В., Никифорова О.Н. Содержание и организация самостоятельной работы студентов специальной медицинской группы по физической культуре: Учебно-методическое пособие / В.В. Чешихина, О.Н. Никифорова. М: РГАУ-МСХА, 2016. 109 с.

6. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов и преподавателей высших и средних учебных заведений физической культуры / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 5-е изд., стер. - Москва: Академия, 2007. - 478.

7.3. Нормативные правовые акты

1. Закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ

2. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ

3. ФГОС ВО по реализуемым направлениям 3+по направлению 36.03.02. «Зоотехния» № 250 то 21.03.2016. профиль «Технология

4. «Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ до 2020 г».

5. Приказ Минобрнауки России от 05.04.2017 N 301 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры».

6. Минобрнауки России от 17.08.2017 N 05-15120 «Об изменениях нормативного правового регулирования организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования»

7. Приказу Министерства спорта Р Ф от 25.04.2018 г. № 399 «Об утверждении перечня базовых видов спорта на 2018 – 2022 годы» Зарегистрирован 22.05.2018 г. № 51147.

8. Инструкции по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных заведений, утверждённая приказом Минобрнауки России от 01.12.1999 № 1025.

9. Методические рекомендации по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащённости образовательного процесса (утв. Министерством образования и науки РФ 8 апреля 2014 г. N АК-44/05вн).

7.4. Методические указания, рекомендации и другие материалы к занятиям

1. Бадминтон: метод. указ. / Л. А. Бархатова. - Москва: РГАУ-МСХА им. К. А. Тимирязева, 2011. - 30 с.

2. Мелентьев А. Н. Развитие скоростных качеств у студентов очной формы обучения на занятиях по физической культуре: методические рекомендации для студентов и преподавателей физической культуры / А. Н. Мелентьев, М. Г. Баранов, С. И. Тикланов. - Москва: РГАУ-МСХА им. К. А. Тимирязева, 2014. - 38 с.

3. Мусаев И.С-Х. Вольная борьба. Учебное пособие / Мусаев И.С-Х.: Изд-во ФГОУ ВПО «РГАУ-МСХА имени К.А.Тимирязева». - М, 2009. – 48 с.

4. Руссу О.Н. Методика обучения основам техники игры в настольный теннис. Учебное пособие / Руссу О.Н.: Изд-во ФГОУ ВПО «РГАУ-МСХА имени К.А.Тимирязева».- М, 2012.- 75с.

8. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Программное обеспечение и интернет-ресурсы

1. <http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov set/> - Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует примерной программе дисциплины "Физическая культура" для высших учебных заведений.

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

3. <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

4. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

5. <http://kzg.narod.ru/>- Журнал «Культура здоровой жизни».

6. <http://library.timacad.ru/elektronnyu-katalog>

Таблица 11

Интернет-ресурсы

1. WWW.timacad.ru	7. www.sambo.ru	13. www.badm.ru
2. www.minstm.ru	8. www.judo.ru	14. www.ttfr.ru
3. www.mon.gov.ru	9. www.wrestrus.ru	15. www.harrows-darts.ru
4. www.rusathletics.ru	10. www.ftr.ru	16. www.armsport.ru
5. www.volley.ru	11. www.rfwt.ru	17. www.vfas.ru
6. www.basket.ru	12. www.football 8*8.ru	18. www.polyathlon.ru

9. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Учебно-спортивная база:

1. Лекционные аудитории с мультимедийным оборудованием.

2. Закрытые спортивные сооружения: спортивный комплекс (теннисные корты); спортивно-оздоровительный комплекс (бассейн 25м, бассейн 12м, игровой зал, зал спортивных единоборств, тренажерный зал, зал аэробики, методический кабинет, кабинет функциональной диагностики); лыжная база и тренажерный зал.

3. Открытые спортивные сооружения: стадион с футбольным полем; открытые спортивные площадки для мини-футбола, баскетбола и тенниса.

4. Общая обеспеченность закрытыми спортивными сооружениями составляет более 079 м² на одного студента, акт инвентаризации за 2015 год ноябрь-декабрь.

Таблица 12

Спортивное оборудование и спортивный инвентарь

№ п/п	Учебный модуль	Модульная единица	Наименование инвентаря и спортивного оборудования	Кол-во на одну группу
1	Раздел 1 Индивидуальные виды спорта	Легкая атлетика	Гимнастические палки	20
			Гантели	20 пар
			Набивные мячи	20
			Стартовые колодки	8
			Рулетки	33
			Секундомеры	33
		Плавание	Лопатки большие	20
			Лопатки маленькие	20
			Плавательные доски	20
			Колобашки	20
			Тормоз	20
			Резиновые эспандеры	20
		Лыжные гонки	Лыжи беговые (гоночные)	50
			Ботинки лыжные (гоночные)	50
			Палки	50 пар
			Крепление (система-Пилот)	50
			Мази скольжения	30
			Мази держания	30
			Смывка для мази держания	2
			Ускорители (порошки)	2
Щетки для подготовки лыж	2			
Станок для подготовки лыж	2			
Утюг для подготовки лыж	1			
Раздел 1 Индивидуальные виды спорта	Бадминтон	Ракетки	20	
		Воляны	50	
		Стойки, сетки	10	
	Настольный теннис	Столлы теннисные	10	
		Сетки	10	
		Ракетки	40	
		Мячи теннисные	40	
		Бортики	10	
		Разделительный барьер	10	
	Теннис,	Сетка для тенниса	5	
		Ракетка теннисная	20	
		Мячи для тенниса	50	
		Бортики	20	
	2.	Командные виды спорта	Баскетбол	Баскетбольные мячи
Жилетки цветные с номерами				24
Конусы				30
Волейбол		Волейбольные мячи	30	
		Волейбольная сетка	2	

			Волейбольная антенна	2		
			Волейбольные стойки	2		
		Гандбол	Гандбольные мячи	30		
			Жилетки цветные с номерами	30		
			Конусы	30		
			Ворота футбольные	6		
			Сетки на ворота	6		
		Футбол	Ворота футбольные	8		
			Сетки на ворота	8		
			Конусы разметочные	30		
			Футбольные мячи	40		
			Жилетки цветные с номерами	44		
			Табло переносное	1		
		Стритбол	Баскетбольные мячи	15		
			Конусы	20		
		Мини-футбол	Мячи мини-футбольные	20		
			Макет мини-футбольный	1		
			Жилетки цветные с номерами	40		
			Табло переносное	1		
3.	Раздел 3. Единоборства	Вольная борьба	Чучело по 30 кг	4		
			Чучело по 40 кг.	4		
			Весы электронные для взвешивания	4		
		Греко-римская борьба	Резиновый жгут	6		
			Манекены (160/21-165/25-170/25-30)	3		
			Гимнастические скакалки	10		
		Дзюдо	Мячи набивные	5		
			Маты гимнастические	3		
		Самбо	Татами для единоборств	2		
			Манекены (160/21-165/25-170/25-30)	2		
			Мячи набивные	5		
		Армрестлинг	Стол для АРМ-спорта	4		
			Тренажер для бицепса «Парта усиленная»	1		
			Эспандеры кистевые	20		
			Гантели разных весов	20		
4.	Раздел 4. Силовые виды спорта	Пауэрлифтинг	Гриф для пауэрлифтинга	2		
			Блины 25 кг	4		
			Блины 15 кг	4		
			Блины 5 кг	4		
			Жимовые майки	10		
			Жимовые комбинезоны	10		
			Пояс атлетический	20		
		Гиревой спорт	Штангетки	18		
			Пояс атлетический	6		
			Комплект гирь 16 кг, 24 кг, 32 кг	20		
			Раздел 5. Адаптивный спорт	Дартс	Мишени	6
					Комплекты дротиков	20
Комплекты хвостовиков	60					
Комплекты оперений	60					

	Шахматы	Часы электронные	10
		Доски шахматные	10
	Скандинавская ходьба	Палки для скандинавской ходьбы	20
		Обручи	20
		Скакалки	20

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ СТУДЕНТАМ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Студенты обязаны ежегодно проходить медицинское обследование по месту жительства.

2. По заключению врача студенты распределяются в учебные отделения: основное (практически здоровые студенты); подготовительное (имеющие ограничения двигательной активности); специальное медицинское (студенты с ограниченными возможностями здоровья) и спортивное (имеющие высокий уровень физической подготовленности, опыт учебно-тренировочной работы и участие в соревнованиях по избранному виду спорта).

3. Студенты имеют право переходить из одного учебного отделения в другое только после окончания семестра по разрешению врача и заведующего кафедрой физической культуры.

4. Студенты основного, подготовительного и специального медицинского отделения занимаются два раза в неделю (4 часа) по расписанию занятий студентов соответствующего факультета дисциплины «Элективный курс по физической культуре и спорту «Базовые виды спорта»».

5. Студенты спортивного отделения занимаются два раза в неделю (4 часа) во второй половине дня (с 16:30 часов) согласно расписанию, составленного заведующим кафедрой физической культуры и утвержденному УМУ. Студенты обязаны посещать практические занятия только в спортивной форме.

6. Студенты, пропустившие более 6-ти часов практических занятий обязаны отработать их до начала экзаменационной сессии у ведущего преподавателя по расписанию кафедры.

7. Студенты, временно освобожденные от практических занятий после перенесенных заболеваний, обязаны присутствовать на занятиях по расписанию.

8. Студенты обязаны сдать контрольные нормативы и зачетные требования строго по графику в период контрольных занятий согласно рабочей программы дисциплины.

9. Студенты обязаны овладеть теоретическими знаниями и практическими навыками по дисциплине «Элективный курс по физической культуре и спорту «Базовые виды спорта»».

10. Студенты обязаны посещать занятия, выполнять в установленные сроки все виды заданий, предусмотренных рабочей программы дисциплины.

11. Студенты обязаны уважать труд и достоинство преподавателей, учебно-вспомогательного персонала и других работников Университета.

12. Студенты обязаны соблюдать Устав университета, правила внутреннего распорядка Университета на спортивных объектах, правила техники безопасности, распоряжения и указания декана факультета, заведующего кафедрой.

13. Студенты обязаны стремиться к повышению уровня физической культуры, нравственному и физическому совершенствованию, способствовать развитию и росту престижа Университета.

14. Студенты обязаны бережно относиться к материальным ценностям, находящимся на спортивных объектах Университета.

10.1. Виды и формы отработки пропущенных занятий

По дисциплине «Элективный курс по физической культуре и спорту «Базовые виды спорта»» отработки пропущенных занятий осуществляются в следующей форме. Практические занятия отрабатываются согласно графику отработки учебных занятий.

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯМ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

С целью эффективного преподавания дисциплины «Элективный курс по физической культуре и спорту «Базовые виды спорта»» преподаватель должен *владеть*:

- нормативно-правовой базой организации учебного процесса по дисциплине «Элективный курс по физической культуре и спорту «Базовые виды спорта»»;
- проблемно-модульной технологией организации учебного процесса;
- современными методиками спортивной тренировки по видам спорта;
- современными оздоровительными технологиями;
- методами организации учебно-исследовательской работы;
- интерактивными методами обучения;
- навыками организации и проведения спортивных мероприятий;
- навыками программированного тестирования с применением компьютерных технологий;
- методикой создания презентаций;
- уверенно ПК (Word, Exel, PowerPoint).

Практические занятия проходят с учетом физических особенностей студентов и включают: подготовительную, основную и заключительные части.

Преподаватель предоставляет студентам 10 минут времени до начала занятий и 10 минут после занятия на переодевание, чистое время практической части составляет 70 минут.

На занятии преподавателю необходимо обращать внимание на формирование у студентов индивидуально-психологических качеств личности, таких как, целеустремленность, волевая активность, толерантность к стрессовым ситуациям, необходимых для формирования готовности студентов к профессиональной деятельности. А также на формирование социально-психологических свойства личности, обеспечивающих эффективное вхождение студента в социокультурное пространство для решения профессиональных задач в составе творческого коллектива и индивидуально.

Программу разработал:

Доцент кафедры физической культуры,
к.п.н., доцент

О.Н. Руссу

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу дисциплины Б1.О.ДВ.01.02 «Базовые виды спорта» ОПОП ВО по специальности 36.05.01 Ветеринария специализации Репродукция домашних животных, Болезни мелких животных (собак, кошек) (квалификация выпускника – ветеринарный врач)

Лысенко Екатериной Евгеньевной, профессором кафедры педагогики и психологии профессионального образования ФГБОУ ВО «Российский государственный аграрный университет – МСХА имени К.А. Тимирязева», кандидатом психологических наук (далее по тексту рецензент), проведена рецензия рабочей программы дисциплины «Базовые виды спорта» ОПОП ВО по специальности 36.05.01 Ветеринария специализации Репродукция домашних животных, Болезни мелких животных (собак, кошек) (специалитет), разработанной в ФГБОУ ВО «Российский государственный аграрный университет – МСХА имени К.А. Тимирязева», на кафедре физической культуры (разработчик – Руссу Ольга Николаевна, доцент кафедры физической культуры, кандидат педагогических наук, доцент).

Рассмотрев представленные на рецензию материалы, рецензент пришел к следующим выводам:

Предъявленная рабочая программа дисциплины «Базовые виды спорта» (далее по тексту Программа) соответствует требованиям ФГОС ВО по специальности 36.05.01 Ветеринария специализации Репродукция домашних животных, Болезни мелких животных (собак, кошек). Программа содержит все основные разделы, соответствует требованиям к нормативно-методическим документам.

Представленная в Программе актуальность учебной дисциплины в рамках реализации ОПОП ВО не подлежит сомнению – дисциплина относится к дисциплинам по выбору обязательной части учебного цикла – Б1.

Представленные в Программе цель дисциплины соответствуют требованиям ФГОС ВО специальности 36.05.01 Ветеринария специализации Репродукция домашних животных, Болезни мелких животных (собак, кошек).

В соответствии с Программой за дисциплиной «Базовая физическая культура» закреплена 1 универсальная компетенция и три индикатора этой компетенции. Дисциплина «Базовые виды спорта» и представленная Программа способна реализовать их в объявленных требованиях.

Результаты обучения, представленные в Программе в категориях знать, уметь, владеть соответствуют специфике и содержанию дисциплины и демонстрируют возможность получения заявленных результатов.

Общая трудоёмкость дисциплины «Базовые виды спорта» составляет 328 часов без зачетных единиц. Информация о взаимосвязи изучаемых дисциплин и вопросам исключения дублирования в содержании дисциплин соответствует действительности. Дисциплина «Базовые виды спорта» взаимосвязана с другими дисциплинами ОПОП ВО и Учебного плана по специальности 36.05.01 Ветеринария специализации Репродукция домашних животных, Болезни мелких животных (собак, кошек). Поскольку дисциплина не предусматривает наличие специальных требований к входным знаниям, умениям и компетенциям студента, хотя может являться предшествующей для специальных, в том числе профессиональных дисциплин, использующих знания в области физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра по данному направлению подготовки.

Представленная Программа предполагает использование современных образовательных технологий, используемые при реализации различных видов учебной работы. Формы образовательных технологий соответствуют специфике дисциплины. Программа дисциплины «Базовые виды спорта» предполагает проведение практических занятий в интерактивной форме.

Виды, содержание и трудоёмкость самостоятельной работы студентов, представленные в Программе, соответствуют требованиям к подготовке выпускников, содержащимся во ФГОС ВО специальности 36.05.01 Ветеринария специализации Репродукция домашних животных, Болезни мелких животных (собак, кошек).

Представленные и описанные в Программе формы текущей оценки знаний (сдача контрольных нормативов), соответствуют специфике дисциплины и требованиям к выпускникам. Форма промежуточного контроля знаний студентов, предусмотренная Программой, осуществляется в форме зачета, что соответствует статусу дисциплины, как дисциплины по выбору вариативной части учебного цикла – Б1 ФГОС ВО специальности 36.05.01 Ветеринария специализации Репродукция домашних животных, Болезни мелких животных (собак, кошек).

Формы оценки знаний, представленные в Программе, соответствуют специфике дисциплины и требованиям к выпускникам. Учебно-методическое обеспечение дисциплины представлено: основной литературой – 3 источника (базовый учебник), дополнительной литературой – 6 наименований, периодическими изданиями – 4 источников со ссылкой на электронные ресурсы, Интернет-ресурсы – 9 источников и соответствует требованиям ФГОС ВО специальности 36.05.01 Ветеринария специализации Репродукция домашних животных, Болезни мелких животных (собак, кошек).

Материально-техническое обеспечение дисциплины соответствует специфике дисциплины «Базовая физическая культура» и обеспечивает использование современных образовательных, в том числе интерактивных методов обучения. Методические рекомендации студентам и методические рекомендации преподавателям по организации обучения по дисциплине дают представление о специфике обучения по дисциплине «Базовые виды спорта».

ОБЩИЕ ВЫВОДЫ

На основании проведенной рецензии можно сделать заключение, что характер, структура и содержание рабочей программы дисциплины «Базовая физическая культура» ОПОП ВО по специальности 36.05.01 Ветеринария специализации Репродукция домашних животных, Болезни мелких животных (собак, кошек) (квалификация выпускника – ветеринарный врач), разработанная доцентом кафедры физической культуры, кандидатом педагогических наук, доцентом Руссу О.Н. соответствует требованиям ФГОС ВО, современным требованиям экономики, рынка труда и позволит при её реализации успешно обеспечить формирование заявленных компетенций.

Рецензент: Лысенко Е.Е., кандидат психологических наук, профессор кафедры педагогики и психологии профессионального образования ФГБОУ ВО «Российский государственный аграрный университет – МСХА имени К.А. Тимирязева»

« _____ » _____ 20__ г.