

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Хоружий Людмила Ивановна

Должность: Директор института экономики и управления АПК

Дата подписания: 17.03.2025 14:14:40



МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Уникальный программный ключ:

1e90b132d9b04dce67585160b015dddf2cb1e6a9

«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ –

МСХА имени К.А. ТИМИРЯЗЕВА»

(ФГБОУ ВО РГАУ - МСХА имени К.А. Тимирязева)

Учебно-методическое управление
Кафедра физической культуры



УТВЕРЖДАЮ:

Директор института экономики и
управления АПК

Л.И. Хоружий
2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.ДВ.01.01 «БАЗОВАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для подготовки бакалавров

ФГОС ВО

Направление: 38.03.01 Экономика

направленность: Бизнес-архитектура, учет и финансы

Экономика цифрового предприятия, Организация бизнес-процессов предприятия

Курс I -III

Семестр 1-6

Форма обучения очно-заочная

Год начала подготовки 2024

Москва, 2024

Разработчики: Маркин Э.В., к.п.н., доцент
Никифорова О.Н., к.п.н., доцент

Маркин
Никифорова
«28» августа 2024 г.

Рецензент: Ивашкова Е.Э., к.п.н., доцент

Ивашкова
«28» августа 2024 г.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по специальности 38.03.01 Экономика и учебного плана

Программа обсуждена на заседании кафедры физической культуры
протокол № 01 от «28» августа 2024 г.

Заведующий кафедрой физической культуры *Маркин Э.В.*

Согласовано:
Председатель учебно-методической комиссии института экономики и
управления АПК Гупалова Т.Н., к.э.н., доцент

Гупалов
«30» августа 2024 г.

И.о. заведующего выпускающей кафедрой бухгалтерского учета, финансов и
налогообложения Постникова Л.В., к.э.н., доцент

Постников
«30» 08 2024 г.

Заведующий отделом комплектования ЦНБ *Андреев А.А.*

Содержание

АННОТАЦИЯ	5
1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ	6
3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	6
4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	7
РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ТРУДОЕМКОСТИ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ВИДАМ РАБОТ ПО СЕМЕСТРАМ	7
СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	7
ЛЕКЦИИ/ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ	8
5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ	11
6. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ УСПЕВАЕМОСТИ ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	12
ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	13
ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КРИТЕРИЕВ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ОПИСАНИЕ ШКАЛОВ ОЦЕНИВАНИЯ	20
7. ОСОБЫЙ ПОРЯДОК ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ-ИНВАЛИДОВ И СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	21
ПЕРЕЧЕНЬ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ (ВОПРОСЫ ДИСКУССИИ) ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ИНВАЛИДОВ	23
КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ (ВОПРОСЫ ДИСКУССИИ)	24
8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННО ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	24
ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА	24
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА	24
МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ, РЕКОМЕНДАЦИИ И ДРУГИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЗАНЯТИЯМ	24
9. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛекоммуникационной СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	25
10. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ	25
10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ СТУДЕНТАМ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ	26
ВИДЫ И ФОРМЫ ОТРАБОТКИ ПРОПУЩЕННЫХ ЗАНЯТИЙ	27
11. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯМ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	27

АННОТАЦИЯ
рабочей программы учебной дисциплины Б1.О.ДВ.01.01 «БАЗОВАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для подготовки бакалавров направлению подготовки 38.05.01 Экономика, направленности Бизнес-архитектура, учет и финансы

Цель освоения дисциплины: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки будущей жизни и профессиональной деятельности.

Место дисциплины в учебном плане: дисциплина включена в обязательную часть дисциплин по выбору учебного плана по направлению подготовки 38.05.01 Экономика (Б1.О.ДВ.01.01).

Требования к результатам освоения дисциплины: в результате освоения дисциплины «Базовая физическая культура» у студентов формируется универсальная компетенция УК – 7, а также формируются индикаторы универсальной компетенции УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3. В результате освоения универсальной компетенции выпускник должен быть способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате формирования индикатора УК-7.1 выпускник должен знать виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.

В результате формирования индикатора УК-7.2 выпускник должен уметь применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

В результате формирования индикатора УК-7.3 выпускник должен владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.

Краткое содержание дисциплины: Дисциплина «Базовая физическая культура» включает практические учебные занятия, т.е. предполагает только контактную работу.

Для проведения практических занятий по физической культуре и спорту (физической подготовке) формируются учебные группы численностью не более 20 человек с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности обучающихся.

В содержание дисциплины входят разделы: Циклические виды двигательной деятельности и Ациклические виды двигательной деятельности. Раздел Циклические виды двигательной деятельности включают практические занятия по темам «легкоатлетические упражнения», «плавание», «лыжная подготовка». Раздел Ациклические виды двигательной деятельности включают практические занятия по темам «общеразвивающая гимнастика», «баскетбол», «волейбол», «футбол».

Учебная работа по дисциплине «Базовая физическая культура» построена на основе балльно-рейтинговой системы контроля посещаемости и успеваемости студентов.

При освоении дисциплины «Базовая физическая культура» инвалидами и лицами с ОВЗ учитываются особенности их психофизического развития и индивидуальные возможности, обеспечивается коррекция нарушений развития и социальная адаптация указанных лиц.

Общая трудоемкость дисциплины: 328 часов (указанные академические часы являются обязательными для освоения и взаимоувязанными единицами не переводятся).

Промежуточный контроль: зачет.

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

Дисциплина «Базовая физическая культура» включена в обязательный перечень дисциплин, выбранную в соответствии с учебным планом.

Дисциплина «Базовая физическая культура» реализуется в соответствии с требованиями Федеральным Государственным образовательным стандартом, ОПОП ВО и Учебного плана по направлению подготовки 38.05.01 Экономика (Б1.О.ДВ.01.01).

Предшествующими курсами, некоторым пособиям базируется дисциплина «Базовая физическая культура» является: «Безопасность жизнедеятельности», «Физическая культура и спорт».

Особенностью дисциплины является проведение практических занятий, т.е. предполагается только контактная работа.

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

3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПОДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

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

Таблица 1

Требования к результатам освоения учебной дисциплины

Неп / п	Индекс компетенции	Содержание критерии овладения (или её части)	Индикаторы компетенций	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:		
				знать	уметь	владеть
1.	УК-7	способностью поддерживать здоровый уровень физической подготовленности для издорового стиля жизни	УК-7.1. знать виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры из здорового образа жизни	правила и способы плавания и индивидуальных занятий различной целевой направленности;	выполнять индивидуальные комплексы упражненийоздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции и ритмической и аэробной гимнастик, комплекс упражнений атлетического	ценостями физической культуры и личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности

					ской гимнастики; бьности
		обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2. уметь применять на практике разнообразные средства физической культуры, с порта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к амоподготовки будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творческие средства методы физического воспитания для професионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	влияние оздоровительных средств физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек	выполнять приемы защиты исамообороны, исамостраховки страховки средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования
		УК-7.3. владеть средствами методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	способы контроля онкозенки физического развития и физической подготовленности	выполнять индивидуальные комплексы упражненийоздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолевать искусственные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов (указанные академические часы являются обязательными для освоения из зачетные единицы не переводятся), их распределение по видам работ представлено в таблице 2.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ТРУДОЁМКОСТИ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ВИДАМ РАБОТ ПО СЕМЕСТРАМ

ОЧНО-ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 2

Виды учебной работы	Трудоемкость					
	Часы	по семестрам				
		2	3	4	5	6
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	328	72	72	72	56	56
1. Контактная работа:						
Аудиторная работа:						
Контактная работа на промежуточном контроле (КРА)	328					0,25
Самостоятельная работа (СРС):		72	72	72	56	55,75
Самостоятельное изучение разделов, самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала, выполнение контрольных заданий)		72	72	72	56	46,75
Подготовка к зачету	9					9
Вид промежуточного контроля:						зачет

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Тематический план учебной дисциплины

Таблица 3

Наименование разделов темы дисциплины (уточнено)	Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа СР
		Л	ПЗ	ПКР	
Раздел 1. Циклические виды двигательной деятельности	66				66
Тема 1. Легко-атлетические упражнения	36				36
Тема 2. Плавание	18				18
Тема 3. Лыжная подготовка	12				12
Раздел 2. Ациклические виды двигательной деятельности	6				6
Тема 1. Общеразвивающая гимнастика	6				6
Наименование разделов темы дисциплины (уточнено)	Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа СР
		Л	ПЗ	ПКР	
Всего за I Semestr	72				72
Раздел 1. Циклические виды двигательной деятельности	46				46
Тема 1. Легко-атлетические упражнения	30				30
Тема 2. Плавание	16				16
Раздел 2. Ациклические виды двигательной деятельности	26				26
Тема 1. Общеразвивающая гимнастика	10				10
Тема 2. Волейбол	16				16
Всего за III Semestr	72				72
Раздел 1. Циклические виды двигательной деятельности	60				60
Тема 1. Легко-атлетические упражнения	30				30
Тема 2. Плавание	18				18
Тема 3. Лыжная подготовка	12				12
Раздел 2. Ациклические виды двигательной деятельности	12				12
Тема 3. Баскетбол	12				12
Всего за IV Semestr	72				72
Раздел 1. Циклические виды двигательной деятельности	46				46
Тема 1. Легко-атлетические упражнения	34				34
Тема 2. Плавание	12				12
Раздел 2. Ациклические виды двигательной деятельности	10				10
Тема 1. Общеразвивающая гимнастика	2				2
Тема 4. Футбол	8				8
Всего за V Semestr	56				56
Раздел 1. Циклические виды двигательной деятельности	46				46
Тема 1. Легко-атлетические упражнения	22				22
Тема 2. Плавание	15,75				15,75
Тема 3. Лыжная подготовка	8				8
Раздел 2. Ациклические виды двигательной деятельности	8				8
Тема 2. Волейбол	4				4
Тема 3. Баскетбол	6				6
<i>Контактная работа на промежуточном контроле (KPA)</i>	0,25			0,25	
Всего за VI Semestr	56			0,25	55,75
Итог по дисциплине	328			0,25	327,75

Раздел 1. ЦИКЛИЧЕСКИЕ ВИДЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Тема 1. ЛЕГКО-АТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Ходьба (обыкновенная и спортивная). Специальные упражнения бегуна; бег с ускорениями с хода, с максимальной скоростью, с изменением темпа и ритма шагов. Старты: низкий, высокий; с опорой на одну руку. Финиширование: грудью, плечом. Бег: свободный попрямой и повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции. Отталкивание как основная фаза бега; осанка и работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции, техника передачи эстафетной палочки без перекладывания в другую руку послеприема (стоя на месте, входя в бег) без ограничения зоны передачи в зоне передачи. Бег в гору и под гору (угол 20-30°). Повторный бег с предельной и околопредельной интенсивностью по прямой и повороту на отрезках от 20 до 60 м с хода с переходом в бег по инерции.

Бег с высокого старта на 100-150 м в различном темпе, на 200, 300, 400 м в среднем темпе; переменный бег на 200-300 м (общая длина дистанции 1000-1500 м).

Подводящие упражнения для овладения техникой барьерного бега.

Кросс (бег по пересеченной местности). Бег на равнинных участках, бег по холмам и горам, преодоление естественных препятствий, бег по твердому, мягкому и скользкому грунту; бег по пересеченной местности, бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши) на результат.

Техника специальных упражнений для прыжков в высоту и длину. Прыжки с места в длину, тройной, пятикратной, в высоту; с ноги на ногу, на двух ногах, скаки на левой и правой ноге, маховые движения ног в прыжках в длину и высоту, определение толчковой ноги, постановка толчковой ноги, ритм последних трех шагов, маховые движения рук в прыжках в длину и высоту, отталкивание, приземление; прыжки в длину способом «согнув ноги», ознакомление с техникой прыжка в высоту способом «перешагивания».

Тема 2. ПЛАВАНИЕ

Подготовительные упражнения для освоения водой. Упражнения для знакомления с специфическими свойствами воды: погружение в воду и открывание глаз, всплытие и лежание на воде. Дыхание в воде, скольжение.

Упражнения по освоению с водой. Упражнения для начального

обучения. Подбор упражнений. О пробовании и введение упражнений по освоению с одой.

Обучение спортивным способам плавания: кроль на груди, на спине, брасс, дельфин. Методика обучения техники стартов, поворотов. Ошибки и методика их исправления.

Анализ развития техники плавания способами плавания: кроль на груди, на спине, брасс, дельфин. Фазовая структура, положение тела, движения руками, ногами, согласование всех движений с дыханием.

Методика обучения стартам, поворотам и спортивному плаванию. Фазовая структура техники стартов и стартовых махов. Методический подход при обучении старту, поворотам. Подбор упражнений и проведение занятий по изучению техники плавания кролем на груди, на спине, брассом, дельфином. Подбор упражнений и проведение занятий по изучению техники стартов и поворотов.

Тема 3. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА.

Повторение строевых

команд с лыжами. Способы поворотов на месте. Переступания (вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж) махом через залыжу, прыжком без опоры на палку.

Игровые задания: кто лучше нарисует на снегу веревку; кто выполнит поворот прыжком на

больший угол. Подводящие и подготовительные упражнения: многократное выполнение положения стойки лыжника. Передвижение: скользящим шагом поочередно на каждой лыже без палок под небольшой середину.

Совершенствование техники передвижения на лыжах: классические и коньковые ходы, попереенный двухшажный ход, четырехшажный ход, бесшажный одновременный, одношажный (основной, стартовый способ) и одновременный двухшажный ходы, полуконочковый ход, коньковый ход. Изучение перехода от попереенного двухшажного хода к одношажному; переходы от одношажных ходов к попереенным и обратно. Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности и условий скольжения.

Совершенствование способов подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой» (прямо, вперед), «Полуелочкой», «елочкой».

Совершенствование способов спусков: в основной, высокой и низкой стойках (с узким и широким ведением лыж, с переносом веса вперед или назад, наискось). Преодоления неровностей (выката и встречного склона, спада, бугра, уступа).

Совершенствование способов торможения: «плугом», «упором», боковым скользиванием, упором на один из валков.

Совершенствование способов поворотов в движении: «переступанием», «упором», «плугом». Задания для совершенствования горнолыжной техники. Изучение и совершенствование преодоления препятствий на лыжах: перешагиванием, перепрыгиванием и перелезанием.

Развитие скорости передвижения; повторное прохождение отрезков до 100 м с отдыхом между повторениями до 3-4 мин; различные игры и эстафеты, требующие передвижения с большой интенсивностью коротких отрезков (до 80-100 м) дистанции. Различные игры и эстафеты, требующие максимальных ускорений на коротких отрезках дистанции.

Развитие выносливости; передвижение на лыжах сравномерной скоростью в режимах сумеренной, большой и субмаксимальной интенсивностью, соревновательной скоростью; различные игры, требующие длительного равномерного передвижения с небольшой интенсивностью.

Раздел 2. АЦИКЛИЧЕСКИЕ ВИДЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Тема 1. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ГИМНАСТИКА.

Выполнение строевых команд на месте и в движении; передвижения строевым шагом. Повороты направо, налево, кругом; строевые команда.

Общеподготовительные (О.П.У.) упражнения, выполняемые группой; в парах, индивидуально, О.П.У., с использованием предметов (набивные мячи, гимнастические палки, скакалки, гантеля и др.), О.П.У. у гимнастической стенки, с использованием гимнастических скамеек и других гимнастических снарядов.

Упражнения для развития гибкости; для развития быстроты иловкости; для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения на координацию; комплексы корректирующих упражнений для позвоночника мышц спины, живота, плечевого пояса импровизированные танцевальные движения в заданном ритме.

Прикладные упражнения; упражнения в равновесии; упражнения в висах на упорах. Продолжение специальных гимнастических полос препятствий.

Утренняя гигиеническая гимнастика. Принципы составления и практическое выполнение комплексов упражнений индивидуально.

Физкультурная пауза (минутка). Принцип подбора упражнений, способствующих снятию утомления. Составление практическое выполнение комплексов упражнений индивидуально и с группой.

Производственная гимнастика вводная и в режиме рабочего дня. Принцип составления и практическое выполнение комплексов упражнений с группой и индивидуально.

Вольные упражнения: комбинация из 32 и 48 счетов с использованием общеподготовительных упражнений, освоенных на акробатических элементов, с включением танцевальных элементов.

Тема 2. ВОЛЕЙБОЛ

Действия без мяча. Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходное положение) – основная. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед, двойной шаг вперед. Сочетания способов перемещений.

Действия с мячом. Передача мяча: сверху двумя руками; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах, отбивания мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: изыны в зону, из глубины площадки к сетке, стоя спиной в направлении передачи сверху из глубины площадки.

Прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска в сторону, после броска через сетку; от нижней и верхней прямой подачи зоны нападения; сверху двумя руками, снизу двумя руками, с подачи в зонах 6, 1, 5 и передача в зонах 3, 2; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зонах 4, 3, 2.

Подача мяча. Верхняя-нижняя прямая, верхняя боковая.

Нападающий удар через сетку по ходу из зон 4, 3, 2; в зонах 4, 2 с передачей из глубины площадки; из зоны 3 с высоких и средних передач; с удаленных от сетки передач.

Блокирование: одиночное, групповое в зонах 4, 2, выполняемых с передачи из зоны 3; по ходу выполняемых из двух зон (4-3 и 2-3) в известном направлении.

Тактическая подготовка. Тактика нападения. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи в зоне 3. Выбор способов обработки мяча через сетку: передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Подача ноточкой в зоны (по заданию). Выбор места: для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; при выполнении подач.

Групповые действия. Взаимодействие игроков в передней линии в нападении: взаимодействие игроков в задней линии при приеме мяча с подачей, взаимодействие игроков в зонах 6, 5, 1 с зоной 3, взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче). Взаимодействие игроков при второй передаче зон 6, 1, 5 с зоной 2 (при приеме от передачи подач).

Командные действия. Прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом. Прием подач: первая в зону 3, вторая передача в зонах 4, 2, стоя лицом в сторону передач. Система игры со второй передачи и игроками передней линии.

Тактика защиты. Выбор места при приеме подач. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняют игроки зон 1, 3. Система игры в защите при страховке нападающего игрока задней линии. Взаимодействие игроков зон 2 и 6 при приеме трудных мячей от подач, нападающих ударов, обманых действиях соперников.

Групповые действия. Взаимодействия игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6, игрока зоны 5 с игроком зоны 6, игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 6; игроков передней линии: игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2, игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4, 2 при приеме, подаче и передаче (при обманых действиях).

Командные действия. Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

Спортивные игры: волейбол по упрощенным и основным правилам соревнований.

Упражнения для привития навыков быстроты, ответных действий; для развития качеств, необходимых при приеме и передачах мяча; для развития качеств, необходимых при подаче мяча, выполнения нападающих ударов, при блокировании. Упражнения для развития прыгучести.

Тема 3. БАСКЕТБОЛ

Действия без мяча: передвижения приставными шагами правым и левым боком с чередованием скорости и направлением движения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; передвижение в основной стойке, остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге; повороты на месте (вперед и назад).

Техника владения мячом. Ловля мяча: одной рукой из груди, двумя руками из груди, двумя руками из высокого мяча, двумя руками из низкого мяча, катящегося мяча (стоя на месте и в движении).

Передачи мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Передачи мяча одной рукой от плеча, одной рукой сверху, одной рукой снизу. Передачи мяча изученными способами при встречном движении и при поступательном.

Броски мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, броски мяча одной рукой сверху в движении после двух шагов, движение одной рукой в прыжке после ловли мяча: в прыжке со средней дальней дистанции, с места одной рукой, сверху и с дальней дистанции; штрафной бросок.

Ведение мяча: на месте и в движении с высоким и низким отскоком; с изменением направления и скорости движения, высоты отскока мяча от пола. Обводка противника без зрительного контроля. Ведение с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног.

Обманные действия: фингервок, фингербросок, фингер проход.

Техника защиты. Техника передвижений; стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Индивидуальные действия в защите (перехваты мяча; борьба мяч, не попавший в корзину).

Тактика нападения. Индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получения мяча; выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде, применение изученных приемов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке; действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва.

Групповые действия: взаимодействие двух игроков заслонами (внутренними и наружными); взаимодействие двух игроков переключениями.

Командные действия: организация командных действий по принципу «выходи на свободное место»; позиционное нападение с применением заслонов; организация командных действий против быстрого прорыва.

Тактика защиты. Индивидуальные действия: применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия нападающего; выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча, выбор места по отношению к нападающему с мячом. Противодействие при бросках мяча в корзину.

Групповые действия. Взаимодействие двух игроков - подстраховка, отступление, проскальзывание. Командные действия: переключение от действий нападения к действиям защиты, личная система мазашиты. Спортивные игры: баскетбол по упрощенным и основным правилам.

Тема 4. ФУТБОЛ.

Техника игры без мяча. Передвижения приставными шагами. Остановки шагом, повороты на 90 и 180°.

Прыжки с одногонки на другую, прыжки на двух ногах на месте, спортивные прыжки на 90, 180, 360°.

Техника владения мячом. Удары по мячу ногой; удар внутренней стороной стопы, удар серединой подъема, удары внутренней и внешней частью подъема, удар носком, пяткой, удар внешней стороной стопы. Резанные удары, удары с лета, с полулета.

Удары по мячу головой. Удар серединой лоба. Удар серединой лба прыжке, в броске. Удар боковой частью лба.

Способы остановки мяча. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, подошвой; опускающегося мяча внутренней стороной стопы, подошвой, внешней стороной стопы, голенью. Остановка мяча бедром, животом, грудью, головой.

Обучение ведению мяча на внешней частию подъема, внутренней частию подъема.

Обучение финты. Финты: «наступание подошвой мяча», «ложная остановка мяча подошвой», «проброс мяча мимо соперника», «ложный замах для удара».

Обучение отбору мяча. Отбор мяча перехватом, толчком, подкатом. Обучение вбрасыванию мяча.

Обучение технике игры вратаря. Основная стойка. Ловля катящихся мячей. Ловля полувысоких мячей, ловля высоколетящих мячей. Ловля мячей в падении и в броске. Отбивание летящих мячей. Вбрасывание мяча вратарем.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Таблица 4

Содержание вопросов для самостоятельного изучения дисциплины и контрольные мероприятия

№ п/ п	№ раздела	Перечень рассматриваемых вопросов для самостоятельного изучения	Формируемые компетенции
1.	Раздел 1. Циклические виды двигательной деятельности		
	Тема 1. Легкоатлетические упражнения	Техника бега и спортивной ходьбы и последовательность обучения.	УК-7
		Беговые и прыжковые упражнения.	УК-7
		Техника прыжков в длину и с места и последовательность обучения.	УК-7
		Старт, бег по прямой и виражах, последовательность обучения.	УК-7
		Последовательность выполнения упражнений разминки.	УК-7
		Развитие общей выносливости средствами бега.	УК-7
		Развитие быстроты в беге на короткие дистанции.	УК-7
		Развитие скоростно-силовых способностей средствами бега с отягощениями.	УК-7
		Развитие взрывной силы средствами мини-госков.	УК-7
		Развитие специальной выносливости в беге на средние дистанции.	УК-7
		Развитие специальной выносливости в беге на длинные дистанции.	УК-7
		Совершенствование быстроты в беге на короткие дистанции повторными соревновательными методом.	УК-7
		Совершенствование скоростно-силовых качеств в беге на прыжках повторным, интервальным и соревновательным методом.	УК-7
		Совершенствование общей выносливости в беге длительным непрерывным методом.	УК-7

№п / п	Нераздела	Перечень рассматриваемых вопросов для самостоятельного изучения	Формируемые компетенции
2.	Тема2. Плавание	Совершенствование специальной выносливости в беге интервальным исоревновательным методом.	УК-7
		Обучение ныряния и процесса плавания.	УК-7
		Техника гребка и скорость движения рук при плавании кролем на груди, последовательность обучения.	УК-7
		Техника гребка и скорость движения рук при плавании кролем на спине, последовательность обучения.	УК-7
		Техника гребка и скорость движения рук при плавании брассом.	УК-7
		Техника гребка и скорость движения рук при плавании баттерфляем.	УК-7
		Техника движений ногами при плавании кролем на груди.	УК-7
		Техника движений ногами при плавании кролем на спине.	УК-7
		Техника движений ногами при плавании брассом.	УК-7
		Техника движений ногами при плавании баттерфляем.	УК-7
		Техника стартов и поворотов при различных способах плавания.	УК-7
		Обучение согласованности движений рук, ног и дыхания при плавании.	УК-7
		Совершенствование техники плавания кролем на груди до дистанции 50 м.	УК-7
	Тема3. Лыжная подготовка	Техника лыжных ходов, последовательность обучения.	УК-7
		Обучение техники спусков, подъемов и поворотов на лыжах.	УК-7
		Совершенствование и лыжной подготовки.	УК-7
2.	Раздел 2. Ациклические виды двигательной деятельности		
	Тема 1. Общеразвивающая гимнастика	Выполнение строевых команд на месте и в движении.	УК-7
		Общеразвивающие упражнения в группе, в парах, с предметами и сопарами.	УК-7
		Развитие гибкости и равновесия.	УК-7
		Комплекс упражнений по внутренней гигиенической гимнастике, дыхательной гимнастике, физкульт-паузы и физкульт-минутки.	УК-7
	Тема2. Волейбол	Способы подачи мяча, последовательность обучения.	УК-7
		Способы приема мяча, последовательность обучения.	УК-7
		Групповые технико-тактические действия вовремя передачи мяча на свою площадку.	УК-7
		Технико-тактические действия защиты вовремя игры.	УК-7
		Совершенствование игровых навыков.	УК-7
	Тема3. Баскетбол	Техника владения мячом в индивидуальных и групповых действиях. Способы ведения мяча.	УК-7
		Технико-тактические действия защиты и нападения.	УК-7
		Совершенствование игровых действий.	УК-7
	Тема4. Футбол	Техника владения мячом в индивидуальных и групповых действиях. Способы установки мяча и финты.	УК-7
		Техника захвата мяча у соперника.	УК-7
		Технико-тактические действия защиты и нападения.	УК-7
		Техника игры вратаря.	УК-7
		Совершенствование игровых действий.	УК-7

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Таблица 5

Применение активных и интерактивных образовательных технологий

№ п/п	Тема и форма занятия	Наименование используемых активных и интерактивных образовательных технологий
1.	Легко-атлетические упражнения	СР
2.	Плавание	СР
3.	Лыжная подготовка	СР
4.	Общеразвивающая гимнастика	СР
5.	Волейбол	СР
6.	Баскетбол	СР
7.	Футбол	СР

6. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ УСПЕВАЕМОСТИ ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитываяшая уровень знаний теоретического раздела программы.

Перечень оценочных материалов под дисциплиной «Физическая культура и спорт»

№ п/п	Наименование оценочного материала	Краткая характеристика оценочного материала	Представление оценочного материала в фонде
1	Контрольные задания	Система стандартизованных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося	Перечень контрольных заданий (разд. 6.1)
2	Зачет	Средство промежуточного контроля усвоения разделов дисциплины, организованное в виде собеседования преподавателя и обучающегося.	Перечень вопросов к зачету, итоговые критерии оценивания (разд. 6.1, разд. 6.2)

ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1) ПЕРЕЧЕНЬ КОНТРОЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ

1. Формирование ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт.
2. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
3. Средства физической культуры и спорта в повышении функциональных возможностей организма.
4. Физиологическая характеристика состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
5. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
6. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
7. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
8. Средства и методы воспитания физических качеств.
9. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям.
10. Организация физкультурно-спортивных мероприятий в вузах.
11. Организация физического воспитания в вузах.
12. Быстрота. Средства и методы развития быстроты.
13. Возрастные особенности развития физических качеств юношей.
14. Возрастные особенности развития физических качеств девушек.
15. Сила. Средства и методы развития силы.
16. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
17. Двигательный режим и его значение.
18. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
19. Роль общества в развитии физической культуры.
20. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
21. Оздоровительная физическая культура и ее формы.
22. Основы спортивной тренировки.
23. Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке студентов.
24. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
25. Функциональная активность человека в зависимости от физической и умственной деятельности.
26. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
27. Средства физической культуры и спорта в регулировании работоспособности.
28. Адаптация к физическим упражнениям.
29. Адаптация спортсменов к выполнению специфических статических нагрузок.
30. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
31. История развития физической культуры как дисциплины.
32. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.
33. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
34. Процесс организации здорового образа жизни.
35. Особенности правовой базы, вовлеченности спорта в физической культуре в России.
36. Физическая культура и спорт как социальная явления общества. Современное состояние физической культуры и спорта.
37. Особенности ЛФК, корректирующей гимнастики и т.п. Методика составления программ по физической культуре с оздоровительной, рекреационной направленностью.
38. Особенности, содержание и структура спортивной подготовки.
39. Учет половозрастных и индивидуальных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.
40. Физические качества. Методы воспитания физических качеств в занятиях физической культурой и спортом.
41. Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных возможностей организма средствами физической культуры и спорта.
42. Выносливость. Средства и методы развития выносливости.
43. Гибкость. Средства и методы развития гибкости.
44. Ловкость. Средства и методы развития координационных способностей.
45. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.
46. Врачебный и педагогический контроль на занятиях физической культурой и спортом. Их цели, задачи, содержание.
47. Понятие об утомлении и переутомлении. Средства восстановления.
48. Изменение показателей функционального состояния организма под воздействием регулярных занятий физической культурой и спортом.
49. Учет половозрастных и индивидуальных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.
50. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
51. Физиологическая характеристика состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.

52. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.

53. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
54. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий сздоровительной направленностью.
55. Основы психического состояния и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.)
56. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний средствами физической культуры и спорта.
57. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
58. Виды физических нагрузок, их интенсивность.
59. Основы методики организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
60. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание
61. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха.
62. Физическая культура как средство борьбы с переутомлением и низкой работоспособностью.
63. Особенности занятий физической культурой и спортом для лиц с ограниченными возможностями здоровья в вузах.
64. Формирование двигательных умений и навыков.
65. Восточные единоборства: особенности влияния на развитие организма.
66. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
67. Основные методы саморегуляции психических и физических состояний.
68. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
69. Основные системы создоровительной физической культуры.
70. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
71. Понятие о питании. Требования к организации рационального питания, принципы содержания.
72. Понятие о гигиене. Значение гигиенических требований норм для организма.
73. Закаливание организма. Средства, принципы методов закаливания.
74. Причины, следствие и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие, мышечная атрофия).
75. Массаж, виды массажа. Влияние массажа на функциональное состояние организма.
76. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.
77. Изменение показателей функционального состояния организма под воздействием регулярных занятий физической культуры и спортом.
78. Адаптивная физическая культура и ее роль в жизни человека как ограниченными возможностями здоровья.
79. Культура здоровья как одно из составляющих образованности.
80. Путь к условиям совершенствования личной физической культуры.
81. Допинг и спортивная жизнь, их роль.
82. Прогрессивные концепции физической культуры: перестройка физического воспитания.
83. Понятие гиподинамии, гипокенезии, гипердинамии.
84. Вредные привычки. Пагубность их воздействия на организм. Меры профилактики, способы борьбы.
85. Массаж, виды массажа. Влияние массажа на функциональное состояние организма.
86. Меры безопасности занятий физической культурой и спортом. Гигиенические требования к нормам.
87. Здоровье человека как факторы, его определяющие. Требования к организации здорового образа жизни (ЗОЖ).
88. Прогрессивные концепции физической культуры: перестройка физического воспитания.
89. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы). Влияние занятий спортом на развитие моих личностных качеств.
90. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (например конкретной профессиональной деятельности моих родственников).
91. Мой любимый вид спорта и его значение для моего развития.
92. Физическая культура и мое семейство.
93. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
94. Видыбеганий и влияние на здоровье человека.
95. Бокс и борьба как основные виды силовых соревнований.
96. Возникновение и развитие гимнастики.
97. История возникновения и развития зимних видов спорта.
98. Восточные единоборства, их история и развитие как виды спорта.
99. Русские национальные виды спорта и игры.
100. Национальные виды спорта и игры народов мира.

2) ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ, ВЫНОСИМЫХ НА ПРОМЕЖУТОЧНУЮ АТТЕСТАЦИЮ (зачет) ПО ДИСЦИПЛИНЕ

1. Характеристика специальных ходовых упражнений.
2. Варианты стартов и финиширований.
3. Видыбега по прямой и повороту.
4. Основные техникибега на короткие дистанции.
5. Техника передачи эстафетной палочки.
6. Подводящие упражнения для овладения техникой барьерного бега.
7. Особенности бега на средние и длинные дистанции.
8. Бег по пересеченной местности.
9. Бег на равнинных участках, бег на местности с преодолением естественных препятствий, бег по твердому, мягкому и скользкому грунту.
10. Бег на дистанцию 2000м (девушки) и 3000м (юноши) и на результат.
11. Виды прыжков в легкой атлетике и их характеристика.
12. Техника специальных ходовых упражнений для прыжков высоту и длину.
13. Подготовительные упражнения для освоения с водой.
14. Упражнения для ознакомления с специфическими свойствами воды: погружение в воду и открытие глаз, всплытие и лежание на воде. Дыхание в воде, скольжение.
15. Упражнения по освоению с водой.
16. Упражнения для начального обучения. Подбор упражнений.
17. Опробование и введение упражнений по освоению с водой.
18. Обучение спортивным способам плавания: кроль на груди, на спине, брасс, дельфин.
19. Методика обучения технике стартов, поворотов. Ошибки и методика их исправления.

20. Анализ развития техники плавания способами плавания: крольчагруди, на спине, брасом, дельфин.
 21. Фазовая структура, положение тела, движения руками, ногами, согласование сходжений с дыханием.
 22. Методика обучения старта, поворотам в спортивном плавании.
 23. Фазовая структура техники старта в стартумбочки из воды.
 24. Методический подход при обучении старта, поворотам.
 25. Подбору плавнений и проведение занятий по изучению техники плавания кролем на груди, на спине, брасом, дельфином.
 26. Подбору плавнений и проведение занятий по изучению техники старта в поворотах.
 27. Строевые команды с лыжами.
 28. Способы поворотов на месте.
 29. Переступания (вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж) махом через лыжу, прыжком без опоры на палку.
 30. Подводящие и подготовительные упражнения: многократное выполнение положения стойки лыжника.
 31. Передвижение: скользящим шагом по чередование на каждом лыжебез опоры на поднебольшой середину.
 32. Техника передвижения на лыжах: классические и коньковые ходы, попеременный двухшажный ход, четырехшажный ход, бесшажный одновременный, одношажный (основной, стартовый способ) и одновременный двухшажный ход, полуконочковый ход, коночковый ход.
 33. Способы подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой» (прямо, вперед), «Полуелочкой», «елочкой».
 34. Способы спусков: в основной, высокой и низкой стойках (с узким и широким ведением лыж, с переносом веса вперед или назад, наискось). Преодоления неровностей (выката и встречного склона, спада, бугра, уступа).
 35. Способы торможения: «плугом», «упором», боковым скользыванием, упором на один из дверных полки.
 36. Способы поворотов в движении: «переступанием», «упором», «плугом».
 37. Преодоление препятствий на лыжах: перешагиванием, перепрыгиванием и перелезанием.
 38. Развитие скорости передвижения; повторное прохождение отрезков до 100 м с отдыхом между повторениями до 3-4 мин; различные игры и эстафеты, требующие передвижения с большой интенсивностью коротких отрезков (до 80-100 м) дистанции.
 39. Различные игры и эстафеты, требующие максимальных высоких скоростей на коротких резах дистанции.
 40. Развитие выносливости; передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах с умеренной, большой и субмаксимальной интенсивностью, соревновательной скоростью; различные игры, требующие длительного равномерного передвижения с небольшой интенсивностью.
 41. Выполнение строевых команд на месте и в движении; передвижения строевым шагом. Повороты направо, налево, кругом; строевые команды.
 42. Общеподготовительные (О.П.У.) упражнения, выполняемые группой; в парах, индивидуально.
 43. О.П.У. с использованием предметов (набивные мячи, гимнастические палки, скакалки, гантеляи др.).
 44. О.П.У. с упражнениями на гимнастической скамейке, с использованием гимнастических скамеек и других гимнастических снарядов.
 45. Упражнения для развития гибкости; для развития быстроты иловкости; для развития скоростно-силовых качеств.
 46. Упражнения на координацию; комплексы корректирующих упражнений для позвоночника мышц спины, живота, плечевого пояса импровизированные танцевальные движения в заданном ритме.
 47. Прикладные упражнения; упражнения в равновесии; упражнения в висах на упорах.
 48. Преодоление специальных гимнастических полос препятствий.
 49. Утренняя гигиеническая гимнастика. Принципы составления и практическое выполнение комплексов упражнений группой и индивидуально.
 50. Физкультурная пауза (минутка). Принцип подбора упражнений, способствующих снятию утомления. Составление и практическое выполнение комплексов упражнений индивидуально и с группой.
 51. Производственная гимнастика вводная и в режиме рабочего дня. Принцип составления и практическое выполнение комплексов упражнений с группой и индивидуально.
 52. Волны упражнения: комбинация из 32 и 48 счетов с использованием общеподготовительных упражнений, освоенных акробатических элементов, с включением танцевальных элементов.
 53. Стойки на перемещения; стойки - основная наизнанку; перемещения: ходьба, прыжки, выпады, падение, скакок.
 54. Прием мяча с верхом двумя руками, снизу двумя руками.
 55. Передачи: двумя руками вверх, в движении, на месте и после перемещения, над собой, назад, длинные, средние, короткие, двумя руками снизу, сбоку;
 56. Подачи - нижняя прямая, нижняя боковая и их разновидности (нацеленная, планирующая); верхняя прямая; подача в прыжке; силовая подача;
 57. Нападающие удары: прямой, с переводом, поблоку, в "обход" блока; удары по передней линии, по задней линии; нападающие удары со второй линии.
 58. Блок: одинарный, двойной, тройной.
 59. Волейбол поупрощенным и основным правилам соревнований.
 60. Упражнения: для привития навыков быстроты ответных действий; для развития качеств, необходимых при приеме передач мяча; для развития качеств, необходимых при подаче мяча, выполнения нападающих ударов, при блокировании. Упражнения для развития прыгучести.
 61. Ходьба, бег обычный, по дуге с ускорением и с изменением направления, приставными шагами, боком, лицом спиной вперед.
 62. Остановки в два темпа и прыжком. Повороты на месте и в движении. Прыжок на месте вверх, вперед, в сторону, толчком одной и двумя ногами в движении, в сочетании с бегом, с остановками, изворотами.
 63. Ловля мяча на месте и в движении, на уровне груди, высоко и низко летящего мяча, катящегося мяча; ловля мяча одной рукой.
 64. Передача мяча на месте и в движении двумя руками: от груди, сверху, снизу, одной рукой: от плеча, сверху, снизу, скрытыми передачами.
 65. Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении, вперед, назад, в сторону: с изменением скорости, направления, высоты от броска, ритма, с поворотами, с переводами за спиной, под ногами.
 66. Броски: двумя руками: от груди, снизу, сверху, одной рукой от плеча, снизу, сверху, сбоку (крюком) на месте и в движении, в прыжке после ведения, после поворотов, добивание мяча.
 67. Штрафные броски. Заслонь для броска, для прохода, для ухода.
 68. Техника перемещений: защитная стойка, перемещение обычными и приставными шагами, спиной вперед, в различных направлениях, противодействия и овладения мячом; выбивание, выбивание, накрывание, перехваты.
 69. Баскетбол поупрощенным и основным правилам.
 70. Техника игры без мяча. Передвижения приставными шагами и скрестными шагами. Остановки шагом, повороты на 90 и 180°. Прыжки с одной ноги на другую, прыжки на двух ногах на месте, с поворотом на 90, 180, 360°.
 71. Техника владения мячом. Удары по мячу ногой; удар внутренней стороной стопы, удар серединой подъема, удары внутренней и внешней частью подъема, удар носком, пяткой, удар внешней стороной стопы. Резанные удары, удары с лета, с полулета.

72. Удары по мячу головой. Удар серединой лба. Удар серединой лбом в прыжке, в броске. Удар боковой частью лба.
73. Способы остановки мяча. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, подошвой; внешней стороной стопы, голеню. Остановка мяча бедром, животом, грудью, головой.
- мячавнутренней стороной стопы, подошвой, внешней стороной стопы, голеню. Остановка мяча бедром, животом, грудью, головой.
74. Обучение ведению мяча в нестандартных ситуациях: подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема.
75. Обучение финтам. Финты: «наступание подошвой на мяч», «ложная остановка мяча подошвой», «проброс мяча мимо соперника», «ложный замах для удара».
76. Обучение отбору мяча. Отбор мяча перехватом, толчком, подкатом.
77. Обучение вбросыванию мяча.
78. Обучение техники игры вратаря. Основная стойка. Ловля катящихся и летящих мячей. Ловля полувысоких мячей, ловля высоколетящих мячей. Ловля мячей в падении и в броске. Отбивание летящих мячей. Вбросывание мяча вратарем.

ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КРИТЕРИЕВ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ОПИСАНИЕ ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ

Результатом проверки компетенций на разных этапах формирования, полученных студентом в ходе освоения данной дисциплины, является оценка, выставляемая в соответствии со следующими критериями:

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ТЕСТИРОВАНИЯ И ОТВЕТОВ НА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Протестированы и в северные ответы берутся за 100%. Оценка выставляется в соответствии с таблицей:

Процент выполнения заданий правильных ответов	Зачет
90-100%	зачет
75-90%	
50-75%	
менее 50%	незачет

7. ОСОБЫЙ ПОРЯДОК ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ-ИНВАЛИДОВ И СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт» для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья регламентировано Федеральными государственными образовательными стандартами высшего образования и Положением об обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья в Российской государственной аграрной университете – МСХА имени К. А. Тимирязева (утверждено Ученым советом 29 августа 2016 г., протокол № 13) и Положением о порядке проведения учебных занятий по дисциплинам (модулям) физической культуры и спортом в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Российский аграрный университет – МСХА имени К.А. Тимирязева» (утверждено Ученым советом 24 апреля 2017 г., протокол № 10).

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

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

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

ПЕРЕЧЕНЬ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ (ВОПРОСЫ И ДИСКУССИИ) ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ

1. Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды).
2. Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств).
3. Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, спредметами и др.
4. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и егопротиводействию, с сопротивлением пружин и предметов (эспандеры, резиновые эластичные элементы, гантели, набивные мячи).
5. Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы спортивного муравьенка (умножение времени выполнения).
6. Упражнения для воспитания быстроты.
7. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы и артикуляции.
8. Упражнения для воспитания гибкости.
9. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).
10. Использование гимнастических упражнений, элементов йоги, Пилатеса, стретчинга.
11. Упражнения для воспитания ловкости.
12. Методы воспитания ловкости.
13. Упражнения на координацию движений.
14. Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний.
15. Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний (комплексы лечебной физической культуры (ЛФК)).
16. Формирование навыков правильного дыхания в повседневной жизни.
17. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации по закаливанию.
18. Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы и др.
19. Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных недостатков.

иных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента.

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Никифорова О.Н. Дисциплина "Физическая культура и спорт" в аграрном вузе (теоретический раздел). Учебное пособие / О.Н. Никифорова, Э.В. Макарова. – М.: Российский государственный аграрный университет - МСХА им. К.А. Тимирязева, 2020. – 142 с. - Режим доступа : <http://elib.timacad.ru/dl/local/umo493.pdf>

2. 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.c.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ 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. 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.

3. Никифорова О.Н. Фитбол-гимнастика для студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата: Учебно-пособие / О.Н. Никифорова, Т.И. Прохорова, М.В. Хотеева, О.А. Петрова. – М.: Перспектива, 2019. – 154 с.

4. Никифорова О.Н. Дистанционное обучение студентов по дисциплине «Базовая физическая культура»(элективный курс): Учебное пособие / О.Н. Никифорова. М.: Перспектива, 2021.244.c.

5. 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.

6. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания испорта: 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. Чешихина В.В., Никифорова О.Н. Физическая культура: Учебное пособие / В.В. Чешихина, О.Н. Никифорова. М.: РГАУ-МСХА, 2016.119 с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ, РЕКОМЕНДАЦИИ ДРУГИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЗАНЯТИЯМ

1. Макарова Э.В. Лечебно-сплавление при заболеваниях опорно-двигательного аппарата: учебно-методическое пособие / Э. В. Макарова, А. Н. Мелентьев. - Москва: РГАУ-МСХА им. К. А. Тимирязева, 2016. - 94 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. - 76 с.

3. Никитченко С.Ю. Практика преподавания греко-римской борьбы в высшем учебном заведении: Учебное пособие / С.Ю. Никитченко, И.С.Х . Мусаев, В.И. Дубатовкин. – М.: Редакция журнала "Механизация и электрификация сельского хозяйства", 2020.– 122 с.

4. Сторчевой Н.Ф. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов аграрных вузов: монография / Н. Ф. Сторчевой. — М.: Росинформагротех, 2017. — 140 с.— Режим доступа : <http://elib.timacad.ru/dl/local/t725.pdf>.

5. Чешихина В.В., Никифорова О.Н., Чешихин В.А., Селезнев В.В. Инновационные технологии реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья средствами адаптивной физической культуры: монография. – М.: РГСУ, 2012. – 170 с.

8.3. НОРМАТИВНЫЕ ПРАВОВЫЕ АКТЫ

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ;

2. 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";

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

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

9. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

№	Наименование	Ссылка на ресурс	Доступность
Информационно-справочные системы			
1.	Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует примерной программе дисциплины "Физическая культура" для высших учебных заведений	http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/	Открытый доступ
2.	Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры	http://www.infosport.ru/press/fkvet/	Открытый доступ
3.	Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской	http://tpfk.infosport.ru	Открытый доступ

	Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры		
4.	Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного гиляда трированного журнала	http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm	Открытый доступ
5.	Журнал «Культура здоровой жизни»	http://kzg.narod.ru/	Открытый доступ
6.	Журнал «Адаптивная физическая культура»	http://www.afkonline.ru/	Открытый доступ
7.	ГТО. Информационный сайт	https://www.gto.ru/	Открытый доступ
8.	Министерство спорта Российской Федерации	https://minsport.gov.ru/	Открытый доступ
Электронно-библиотечные системы			
9.	Электронно-библиотечная система РГАУ-МСХА имени К. А. Тимирязева	http://library.timacad.ru/elektronnyy-katalog	Открытый доступ
10.	Научная электронная библиотека Elibrary	https://www.elibrary.ru/defaultx.asp	Открытый доступ
11	ЭБС «Лань»	https://e.lanbook.com/	Открытый доступ
12	ЭБС «Юрайт»	https://urait.ru/	Открытый доступ
Профессиональные базы данных			
13	Спортивная Россия	https://www.infosport.ru/	Открытый доступ

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

При изучении дисциплины используются аудитории, оборудованные мультимедийными средствами обучения: проектором, ноутбуком, интерактивной доской. Использование интернет -ресурсов предполагает проведение занятий в компьютерных классах с выходом в Интернет. В компьютерных классах обучающиеся имеют доступ к информационным ресурсам, к базе данных библиотеки.

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.

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

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья необходимы специальные условия для получения образования. В целях доступности получения высшего образования по образовательным программам инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья Институтом обеспечивается:

1. Наличие альтернативной версии официального сайта Института в сети «Интернет» для слабовидящих;
2. Присутствие ассистента, оказывающего обучающимся необходимую помощь;
3. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху – дублирование в слуху справочной информации о расписании учебных занятий; обеспечение надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;
4. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, созданные материально-технические условия обеспечивающие возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, объекту питания, туалетные и другие помещения Института, а также пребывания в указанных помещениях (наличие расширенных дверных проемов, поручней и других приспособлений).

Общая обеспеченность закрытыми спортивными сооружениями составляет 0,9 м² на одного студента, открытыми – более 2,0 м² на одного студента, что соответствует требованиям Рособрнадзора.

Таблица 10

Сведения об обеспеченности специализированными аудиториями, кабинетами, лабораториями

Наименование специальных * помещений для самостоятельной работы (№ учебного корпуса, № аудитории)	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы **
1	2
ул. Лиственничная аллея, д. 12Б, Спортивно-оздоровительный комплекс, бассейн	Ласты спортивные – 20 шт., доска для плавания – 50 шт.
ул. Лиственничная аллея, д. 12Б, Спортивно-оздоровительный комплекс, игровой зал	Табло электронное -1 шт., Баскетбольный щит – 8 шт., Волейбольная стойка телескопическая – 2 шт., Ворота гандбольные – 2 шт., Шведская стенка – 12 шт., Скамья гимнастическая – 4 шт., Сетка волейбольная – 1 шт., Сетка для большого тенниса – 1 шт., Сетка защитная 8x25м – 6 шт., Мяч баскетбольный – 25 шт., Мяч волейбольный – 25 шт., Мяч футбольный – 10 шт., Мат гимнастический 1x2м – 10 шт.
ул. Большая академическая, д. 44, игровой зал	Табло электронное -1 шт., Щит баскетбольный – 2 шт., Стойка волейбольная телескопическая – 2 шт., Ворота гандбольные – 2 шт., Скамья гимнастическая – 4 шт., Сетка волейбольная – 1 шт., Мяч баскетбольный – 10 шт., Мяч волейбольный – 10 шт., Мяч футбольный – 10 шт.

ул. Тимирязевская, д.58, игровой зал	Табло электронное-1 шт., щит баскетбольный – 2шт., Стойка волейбольная универсальная – 2шт., Скамья гимнастическая – 4шт., Сетка волейбольная – 1шт., Мяч баскетбольный – 15 шт., Мяч волейбольный – 15 шт., Мяч футбольный – 10 шт., Мат гимнастический 2х3м – 20шт.
ул. Лиственничная аллея, д.12Б, Спортивно-оздоровительный комплекс, зал единоборств	Покрытие борцовское стандартное с двумя кругами – 1 шт., канат гимнастический – 1 шт., манекен борцовский с руками 40кг, 60кг, 80 кг – 3 шт., стенка шведская – 3 шт.
ул. Лиственничная аллея, д.12Б, Спортивно-оздоровительный комплекс, тренажерный зал	Скамья силовая – 3шт., скамья Скотта – 1шт., стойка для лежа – 2шт., стойка для приседаний – 2шт., стойка с гантелями комплект – 1шт., машина Смита – 1шт., гриф олимпийский – 3шт., веса (блин обрезиновый) диаметр 51мм -10кг(4шт.), 15кг(4шт.), 20кг(4 шт.).
ул. Лиственничная аллея, д.8А, Спортивный комплекс теннисных корт	Стол стандартный для настольного тенниса – 12 шт., мат гимнастический – 20 шт., стойки для тенниса – 2 шт., сетка для тенниса – 1 шт., щит баскетбольный – 1 шт., мяч баскетбольный – 15 шт., мяч волейбольный – 15 шт., мяч футбольный – 10 шт., скамья Скотта – 3 шт., стойка для приседания – 2 шт., тренажер эллиптический – 1 шт., беговая дорожка – 1 шт., стойка с набором гантелей – 1 шт., гриф олимпийский – 8 шт., гири 16 кг – 6 шт., гири 24кг – 2 шт., гири 32кг – 4 шт., веса (блин обрезиновый) диаметр 51мм 0,5кг(5шт.), 1,25кг(8 шт.), 2,5кг(8 шт.), 5кг(4шт.), 10кг (4шт.), 15кг (3 шт.), 20кг (4шт.), 25кг(1 шт.)
ул. Тимирязевская, д.55, лыжная база	Лыжи пластиковые – 50шт., лыжные ботинки – 50шт., лыжные палки – 50шт.
ул. Лиственничная аллея, д.12Б, открытые спортивные сооружения	Ворота футбольные – 2шт., ворота гандбольные – 4шт., трибуна спортивная на 250 мест, площадка для стритбола – 1шт., площадка для тенниса – 1 шт.
ул. Лиственничная аллея, д.12Б, Спортивно-оздоровительный комплекс, методический кабинет (СОК)	Стол-8шт. Стулофисный – 32шт. Компьютер HP635 (Инв. № 599268) – 1шт. Доска шахматная магнитная – 1 шт. Доска шахматная гроссмейстерская – 20шт. Часы шахматные – 20 шт.
Центральная научная библиотека имени Н.И. Железнова, Читальные залы библиотеки	

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ СТУДЕНТАМ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям.

Студенты обязаны нежегодно проходить медицинское обследование и получение справки КЭК о группе здоровья.

Позаключению 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).

Студенты имеют право переходить из одного учебного отделения в другое только после окончания семестра по предоставлению справки КЭК о группе здоровья.

Для проведения практических занятий по физической культуре и спорту (физической подготовке) формируются учебные группы численностью не более 20 человек с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности обучающихся.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ СТУДЕНТОВ НА ГРУППЫ ПО МЕДИЦИНСКИМ ПОКАЗАТЕЛЯМ

Название группы	Медицинская характеристика группы	Допускаемая физическая нагрузка
Основная	без отклонений в состоянии здоровья, а также лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, при достаточном физическом развитии и физической подготовленности	Занятия по учебной программе физической культуры в полном объеме
Подготовительная	без отклонений в состоянии здоровья, а также лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, с недостаточным физическим развитием и недостаточной физической подготовленностью	Занятия по учебной программе физической культуры при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением повышенных требований. Дополнительные занятия для повышения уровня физической подготовленности и физического развития
Спортивная	енты основной медицинской группы, показывающие хорошую общую физическую и спортивную подготовленность и желающие углубленно заниматься одним из видов спорта	Занятия в водной и спортивных секциях; участиев соревнованиях
Специальная	имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного и временного характера, требующие ограничения физических нагрузок, допущенные к выполнению учебной и производственной работы	Занятия по специальным учебным программам

Примечание: Перевод из одной медицинской группы в другую проводится после дополнительного медицинского обследования на основании заключения врача и решения преподавателя по физической культуре.

Студенты основного, подготовительного и специального медицинского отделения занимаются по расписанию занятий студентов соответствующего факультета дисциплины «Базовая физическая культура».

Целью практических занятий является углубление и закрепление теоретических знаний, формирование определенных умений и навыков.

ВИДЫ И ФОРМЫ ОТРАБОТКИ ПРОПУЩЕННЫХ ЗАНЯТИЙ

Студент, пропустивший практические занятия, обязан их отработать по специальному графику, который составлен кафедрой физической культуры и вывешивается каждый семестр на стенды в спортивных объектах с указанием времени, места проведения и ФИО преподавателя.

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯМ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

С целью эффективного преподавания дисциплины «Базовая физическая культура» преподаватель должен *важить*: нормативно-правовой базой организации учебного процесса по дисциплине «Базовая физическая культура», системой оценкой успеваемости студента; современными методиками проведения практических занятий по физической культуре и спорту (с использованием информационных технологий); современными оздоровительными технологиями, методами организации учебно-исследовательской работы, интерактивными методами обучения; навыками организации и проведения спортивных мероприятий.

Формы проведения занятий по физической культуре и спорту:

- практические и контрольные занятия;
- самостоятельные занятия по заданию и под контролем преподавателя (утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течении учебного дня, тренировочные занятия).

- занятия в группах спортивного совершенствования;

- массовые оздоровительные, физкультурно-спортивные мероприятия.

В процессе освоения дисциплины преподавателю необходимо формировать мотивационно-ценностное отношения к физической культуре и спорту у каждого студента путем использования разнообразных форм занятий, обеспечивающих выполнение студентам необходимого объема двигательной активности (не менее 6-8 часов в неделю).

Выбирать конкретные направления и организационные формы проведения практических занятий в зависимости от пола, возраста, состояния здоровья, уровня подготовленности занимающихся.

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 персодование, чистое время практической части составляет 70 минут.

На занятиях 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 разработали:

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

О.Н. Никифорова

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

Э.В. Маркин

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу дисциплины Б1.О.ДВ.01.01 «Базовая физическая культура» ОПОП ВО по направлению подготовки 38.05.01 Экономика, направленности Бизнес-архитектура, учет и финансы, Экономика цифрового предприятия, Организация бизнес-процессов предприятия (квалификация выпускника – бакалавр)

Ивашковой Екатериной Эмильевной, доцентом кафедры физического воспитания ФГБОУ ВО «Государственный университет по землеустройству», кандидатом педагогических наук (далее по тексту рецензент), проведена рецензия рабочей программы дисциплины «Базовая физическая культура» ОПОП ВО по направлению подготовки 38.05.01 Экономика, направленности Бизнес-архитектура, учет и финансы, Экономика цифрового предприятия, Организация бизнес-процессов предприятия (бакалавриат), разработанной в ФГБОУ ВО «Российский государственный аграрный университет – МСХА имени К.А. Тимирязева», на кафедре физической культуры (разработчик – Никифорова Ольга Николаевна, доцент кафедры физической культуры, кандидат педагогических наук, доцент).

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

Предъявленная рабочая программа дисциплины «Базовая физическая культура» (далее по тексту Программа) соответствует требованиям ФГОС по направлению подготовки 38.05.01 Экономика. 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 обязательной части дисциплин по выбору учебного цикла – Б1.

Представленные в Программе цель дисциплины соответствуют требованиям ФГОС ВО направлению подготовки 38.05.01 Экономика.

В соответствии с Программой за дисциплиной «Базовая физическая культура» закреплена I универсальная компетенция для направлению подготовки 38.05.01 Экономика. Дисциплина «Базовая физическая культура» 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 «Базовая физическая культура» составляет 328 часов без зачетных единиц.

Информация о взаимосвязи изучаемых дисциплин и вопросам исключения дублирования в содержании дисциплин соответствует действительности. Дисциплина «Базовая физическая культура» взаимосвязана с другими дисциплинами ОПОП ВО и Учебного плана по направлению подготовки 38.05.01 Экономика. 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 «Базовая физическая культура» предполагает практических занятий в интерактивной форме.

Виды, содержание и трудоёмкость самостоятельной работы студентов, представленные в Программе, соответствуют требованиям к подготовке выпускников, содержащимся во ФГОС ВО направлению подготовки 38.05.01 Экономика.

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 базовой части учебного цикла – Б1 ФГОС ВО направлению подготовки 38.05.01 Экономика.

Формы оценки знаний, представленные в Программе, соответствуют специфике дисциплины и требованиям к выпускникам.

Учебно-методическое обеспечение дисциплины представлено: основной литературой – 2 источника (базовый учебник), дополнительной литературой – 10 наименований, периодическими изданиями – 4 источников со ссылкой на электронные ресурсы, Интернет-ресурсы – 7 источников и соответствует требованиям ФГОС ВО направлению подготовки 38.05.01 Экономика.

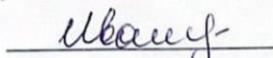
Материально-техническое обеспечение дисциплины соответствует специфике дисциплины «Базовая физическая культура» и обеспечивает использование современных образовательных, в том числе интерактивных методов обучения.

Методические рекомендации студентам и методические рекомендации преподавателям по организации обучения по дисциплине дают представление о специфике обучения по дисциплине «Базовая физическая культура».

ОБЩИЕ ВЫВОДЫ

На основании проведенной рецензии можно сделать заключение, что характер, структура и содержание рабочей программы дисциплины «Базовая физическая культура» ОПОП ВО по направлению подготовки 38.05.01 Экономика, направленности Бизнес-архитектура, учет и финансы, Экономика цифрового предприятия, Организация бизнес-процессов предприятия (квалификация выпускника – бакалавр), разработанной кандидатом педагогических наук, доцентом Никифоровой О.Н. соответствует требованиям ФГОС ВО, современным требованиям экономики, рынка труда и позволит при её реализации успешно обеспечить формирование заявленных компетенций.

Рецензент: Ивашкова Е.Э., кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания ФГБОУ ВО «Государственный университет по землеустройству»

 «28» августа 2024 г.