

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Акчурин Сергей Владимирович МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Должность: Заместитель директора института зоотехники и биологии БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Дата подписания: 17.07.2024 14:50:31 «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ –

Уникальный программный ключ МСХА имени К.А. ТИМИРЯЗЕВА»

7abcc100773ae7c9ceeb4a7a083ff3fbff160d2a (ФГБОУ ВО РГАУ - МСХА имени К.А. Тимирязева)

Учебно-методическое управление
Кафедра физической культуры

УТВЕРЖДАЮ:

Заместитель директора института
зоотехники и биологии



С.В. Акчурин
2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

для подготовки специалистов

ФГОС ВО

Направление: 36.05.01 Ветеринария

Направленность: Ветеринарно-лечебное дело и лабораторная диагностика,
Ветеринарно-лечебное дело и фармация

Курс I-III

Семестр 1-6

Форма обучения очная

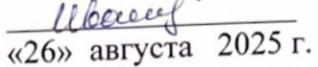
Год начала подготовки 2025

Москва, 2025

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


«26» августа 2025 г.

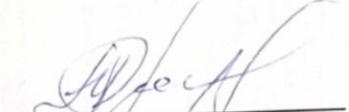
Рецензент: **Ивашкова Е.Э., к.п.н., доцент**


«26» августа 2025 г.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по специальности 36.05.01 Ветеринария учебного плана

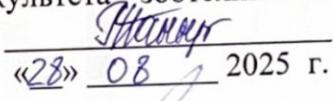
Программа обсуждена на заседании кафедры физической культуры
протокол № 01 от «26» августа 2025 г.

Зав. кафедрой **Маркин Э.В., к.п.н., доцент**

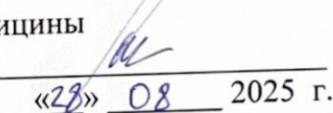

«26» августа 2025 г.

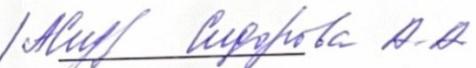
Согласовано:

Председатель учебно-методической комиссии факультета зоотехнии и
биологии **Маннапов А.Г., д.б.н., профессор**


«28» 08 2025 г.

Заведующий выпускающей кафедрой ветеринарной медицины
Федотов С.В., д.в.н., доцент


«28» 08 2025 г.

Заведующий отделом комплектования ЦНБ 
/Мария Нурюнова 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 И 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, | 20 |
| ОПИСАНИЕ ШКАЛОВ ОЦЕНИВАНИЯ | |
| 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-ТЕЛЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ 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 ветеринарного врача по специальности 36.05.01 Ветеринария специализации Ветеринарно-лечебное
дело и лабораторная диагностика, Ветеринарно-лечебное дело и фармация

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.

Местодисциплины в учебном плане: дисциплина включена в обязательную часть учебного плана дисциплин по выбору по специальности 36.05.01 Ветеринария специализации Ветеринарно-лечебное дело и лабораторная диагностика, Ветеринарно-лечебное дело и фармация (Б1.О.ДВ.10.01).

Требования к результатам освоения дисциплины: в результате освоения дисциплины «Базовая физическая культура» у студентов специальности 36.05.01 Ветеринария специализации Репродукция домашних животных, Болезни мелких животных (собак, кошек) 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 основные средства и методы физического воспитания.

В результате формирования индикатора УК-7.2 выпускник должен уметь подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств.

В результате формирования индикатора УК-7.3, выпускник должен владеть методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Кратко 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 «легко-атлетические 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 в зачетные единицы 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 укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки будущей жизни и профессиональной деятельности.

2. МЕСТОДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

Дисциплина «Базовая физическая культура» включена в обязательный перечень дисциплин по выбору учебного плана.

Дисциплина «Базовая физическая культура» реализуется в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта, ОПОП ВО и Учебного плана по специальности 36.05.01 Ветеринария специализации Ветеринарно-лечебное дело и лабораторная диагностика, Ветеринарно-лечебное дело и фармация (Б1.О.ДВ.10.01).

Предшествующими курсами, некоторыми из которых непосредственно не базируется дисциплина «Базовая физическая культура», являются: «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 реализуется индивидуально с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

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

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

Таблица 1

Требования к результатам освоения учебной дисциплины

| № | Индек | Содержание | Индикаторы | В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны: |
|---|-------|------------|------------|--|
|---|-------|------------|------------|--|

| п/п | скомп етенц ии | компетенции (или её части) | компетенций | знать | уметь | владеть |
|-----|----------------------|--|---|---|--|---|
| 1. | УК-7 | способность поддерживать долгий уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1. Знать основные средства и методы физического воспитания | правила и с пособия планирования индивидуальных занятий различной направленности; | выполнять индивидуальные комплексы упражнений здоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; | ценностью физической культуры личности для успешной социальной и культурной и профессиональной деятельности |

4. СТРУКТУРА ИССОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ТРУДОЁМКОСТИ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ВИДАМ РАБОТ ПО СЕМЕСТРАМ

Таблица 2

Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ по семестрам

| Виды учебной работы | Часы | Трудоемкость | | | | | |
|---|------|--------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | по семестрам | | | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану | 328 | 16 | 66 | 64 | 64 | 64 | 54 |
| 1. Контактная работа: | | | | | | | |
| Аудиторная работа: | 328 | 16 | 66 | 64 | 64 | 64 | 54 |
| <i>Практические занятия (ПЗ)</i> | 328 | 16 | 66 | 64 | 64 | 64 | 54 |
| Вид промежуточного контроля: | | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет |

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 3

Тематический план учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем дисциплин (уточнено) | Всего | Аудиторная работа | | |
|---|-----------|-------------------|-----------|-----|
| | | Л | ПЗ | ПКР |
| Раздел 1. Циклические виды двигательной деятельности | 14 | | 14 | |
| Тема 1. Легко-атлетические упражнения | 10 | | 10 | |
| Тема 2. Плавание | 4 | | 4 | |
| Раздел 2. Ациклические виды двигательной деятельности | 2 | | 2 | |
| Тема 4. Футбол | 2 | | 2 | |
| Всего за I семестр | 16 | | 16 | |
| Раздел 1. Циклические виды двигательной деятельности | 62 | | 62 | |

| | | | | |
|---|-----------|--------------|--------------------------|--|
| Тема1.Легко-атлетическиеупражнения | 32 | | 32 | |
| Тема2.Плавание | 18 | | 18 | |
| Тема3.Лыжная подготовка | 12 | | 12 | |
| Раздел2.Ациклическиевидыдвигательнойдеятельности | 4 | | 4 | |
| Тема1.Общеразвивающаягимнастика | 4 | | 4 | |
| Всегоза II семестр | 66 | | 66 | |
| Раздел1.Циклическиевидыдвигательнойдеятельности | 46 | | 46 | |
| Тема1.Легко-атлетическиеупражнения | 32 | | 32 | |
| Тема2.Плавание | 14 | | 14 | |
| Наименованиеразделовитемдисциплин(укрупнёно) | | Всего | Аудиторная работа | |
| Раздел2.Ациклическиевидыдвигательнойдеятельности | | 18 | Л 18 | |
| Тема1.Общеразвивающаягимнастика | | 2 | ПЗ 2 | |
| Тема2.Волейбол | | 16 | ПКР 16 | |
| Всегоза III семестр | | 64 | 64 | |
| Раздел1.Циклическиевидыдвигательнойдеятельности | | 56 | 56 | |
| Тема1.Легко-атлетическиеупражнения | | 26 | 26 | |
| Тема2.Плавание | | 18 | 18 | |
| Тема3.Лыжная подготовка | | 12 | 12 | |
| Раздел2.Ациклическиевидыдвигательнойдеятельности | | 8 | 8 | |
| Тема3.Баскетбол | | 8 | 8 | |
| Всегоза IV семестр | | 64 | 64 | |
| Раздел1.Циклическиевидыдвигательнойдеятельности | | 50 | 50 | |
| Тема1.Легко-атлетическиеупражнения | | 32 | 32 | |
| Тема2.Плавание | | 18 | 18 | |
| Раздел2.Ациклическиевидыдвигательнойдеятельности | | 14 | 14 | |
| Тема1.Общеразвивающаягимнастика | | 2 | 2 | |
| Тема4.Футбол | | 12 | 12 | |
| Всего за V семестр | | 64 | 64 | |
| Раздел1.Циклическиевидыдвигательнойдеятельности | | 46 | 46 | |
| Тема1.Легко-атлетическиеупражнения | | 22 | 22 | |
| Тема2.Плавание | | 16 | 16 | |
| Тема3.Лыжная подготовка | | 8 | 8 | |
| Раздел2.Ациклическиевидыдвигательнойдеятельности | | 8 | 8 | |
| Тема2.Волейбол | | 2 | 2 | |
| Тема3.Баскетбол | | 6 | 6 | |
| Всегоза VI семестр | | 54 | 54 | |
| Итого по дисциплине | | 328 | 328 | |

Раздел1.ЦИКЛИЧЕСКИЕВИДЫДВИГАТЕЛЬНОЙДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Тема1.ЛЕГКО-АТЛЕТИЧЕСКИЕУПРАЖНЕНИЯ

Ходьба (обыкновенная и спортивная). Специальные упражнения бегуна; бег с ускорениями с хода, с максимальной скоростью, с изменением темпа ритма шагов. Старты: низкий, высокий; с опорой на одну руку. Финиширование: грудью, плечом. Бег: свободный по прямой 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 кисти; техника бега на короткие дистанции, техника передачи эстафетной палочки без перекладывания в другую руку после приема (стоя на месте, в ходьбе идя) без ограничения зоны передачи и 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 в среднем темпе; переменный бег на 200-300м (общая длина дистанции 1000-1500м).

Подводящиеупражнениядлявладениятехникойбарьерногобега.

Кросс (бег по пересеченной местности). Бег на равнинных участках, бег на местности с преодолением 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 место в длину, тройной, пятикратной, в высоту; с ноги на ногу, надув ногах, скаки на левой и правой ноге, маховые движения ног в прыжках в длину и высоту, определение толчковой ноги, постановка толчковой ноги, ритмомпоследних 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 «перешагивание».

Тема2.ПЛАВАНИЕ.

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

Упражнения по освоению с водой. Упражнения для начального обучения.Подборупражнений.Опробованиееводеупражненийпоосвоениюодой.

Обучение спортивным способам плавания: кроль на груди, на спине, брасс, дельфин. Методика обучения технике 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 обучениястартам,поворотамвспортномплавании.Фазовая структуратехникистартастумбочкин滋味ы.Методическийподходпоборупражненийпри обучениистарту,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.

Тема3.ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА.

Повторение строевых команд с лыжами. Способы поворотов на месте. Переступания (вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж) махом через лыжу,прыжком без опоры на палку. Игровые задания: кто лучше нарисует на снегу веер; 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, попеременный двухшажный ход, четырехшажный

ход, бесшажный одновременный, одношажный (основной, стартовый способ) и одновременный двухшажный ходы, полуконочковый ход, коночковый ход. Изучение перехода от попаременного двухшажного хода к одношажному; перехода от одновременных ходов к попаременным 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, наискосок). Преодоления неровностей (выката и встречного склона, спада, бугра, уступа).

Совершенствование способов торможения: «плугом», «упором», «боковым скользыванием», «упором на одиндвеполки».

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 с равномерной скоростью в режимах с умеренной, 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 настроены шагом. Повороты на право, налево, кругом; строевые команды.

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

Упражнения для развития гибкости; для развития быстроты и ловкости; 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 на равновесие; упражнения в висах и упорах. Преодоление специальных гимнастических полос препятствий.

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

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

Производственная гимнастика вводная и врежим рабочего дня. Принципы составления и практическое выполнение комплексов упражнений индивидуально.

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

Тема 2. ВОЛЕЙБОЛ.

Действия без мяча. Перемещения в 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 наместе после перемещения; передача в парах, отбивания мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: из зоны 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 в зону нападения; сверху двумя руками, снизу двумя руками, с подачи в зонах 6, 1, 5 и передача в зоны 3, 2; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2.

Подача мяча. Верхняя и 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; судальных 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 и в зоне 3. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Подача на точность 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 зон 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 зоны 4, 2, стоя лицом в сторону передач. Система игры со второй передачи и игрока передней линии.

Тактика защиты. Выбор места при приеме подач. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 1, 3. Система игры защищает при страховке нападающего игроком задней линии. Взаимодействие игроков зон 2 и 6 при приеме трудных мячей от подач, нападающих ударов, обманных действиях соперников.

Групповые действия. Взаимодействие 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 обманных действиях).

Командные действия. Расположение игроков при приеме мяча с противника («кругом 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 спереди движения 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 и двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча двумя руками 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: «наместник» движение высоким индикатором; изменение направления мячом в движении, высота от скака мяча за пола.

Обводка противника без зрительного контроля. Ведение сасинхронным ритмом движений руками мячом ног.

Обманные действия: фингер-тиков, фингер-бросок, фингер-проход.

Техника защиты. Техника передвижений, стойка, защищает мяч с выставленной вперед ногой. Стойка, сопутствующая однолинии. Сочетания способов передвижения и технических приемов грызущие защищите. Индивидуальные действия защищите (перехваты мяча, борьба за мяч, непопавший в корзину).

Тактика нападения. Индивидуальные действия: выход на свободное место; 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 с за jakiemami (внутренними и наружными)»; взаимодействие двух игроков с переключениями.

Командные действия: организация командных действий по принципу «выходы 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 в нападении к действиям защищите, личная система мазашиты. Спортивные игры: баскетбол по упрощенным и основным правилам.

Тема 4. ФУТБОЛ.

Техника владения мячом. Передвижения приставными шагами и скрестными шагами. Остановка шагом, повороты на 90 и 180°. Прыжки с однолинией ноги на другую, прыжки на двух ногах на месте, с поворотом 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 полутела.

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

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

Обучение ведению мяча в внешней части подъема, внутренней части подъема.

Обучение финтам. Финты: «наступание подошвой мячом», «ложная остановка мячом», «проброс мячом соперника», «ложный замах для удара».

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

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

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Таблица 4

| Содержание практических занятий и контрольные мероприятия | | | | | |
|---|---|--|-------------------------|------------------------------------|--------------|
| № п/п | № раздела | № и название практических занятий | Формируемые компетенции | Вид контроля ногами при выполнении | Кол-во часов |
| 1. | Раздел 1. Циклические виды двигательной деятельности | | | | |
| | Тема 1. Легкоатлетические упражнения | Практическое занятие № 1-3. Обучение технике бега и спортивной ходьбы. | УК-7 | Устный опрос | 6 |
| | | Практическое занятие № 4-6. Обучение беговыми прыжковым упражнениям. | УК-7 | Устный опрос | 6 |
| | | Практическое занятие № 7-9. Обучение технике прыжков в длину с места | УК-7 | Устный опрос | 6 |
| | | Практическое занятие № 10-12. Обучение старту, бегу по прямой и на виражах. | УК-7 | Устный опрос | 6 |
| | | Практическое занятие № 13-18. Обучение последовательности выполнения упражнений разминки. | УК-7 | Устный опрос | 12 |
| | | Практическое занятие № 19-24. Развитие общей выносливости средствами бега | УК-7 | Устный опрос | 12 |
| | | Практическое занятие № 25-30. Развитие быстроты в беге на короткие дистанции | УК-7 | Устный опрос | 12 |
| | | Практическое занятие № 31-36. Развитие скоростно-силовых способностей средствами бега с отягощениями. | УК-7 | Устный опрос | 12 |
| | | Практическое занятие № 37-42. Развитие взрывной силы средствами многоскоков. | УК-7 | Устный опрос | 12 |
| | | Практическое занятие № 43-48. Развитие специальной выносливости в беге на средние дистанции. | УК-7 | Устный опрос | 12 |
| | | Практическое занятие № 49-54. Развитие специальной выносливости средствами бега на длинные дистанции. | УК-7 | Устный опрос | 16 |
| | | Практическое занятие № 55-60. Совершенствование быстроты в беге на короткие дистанции повторным исоревновательным методом. | УК-7 | Сдача контрольных нормативов | 12 |
| | | Практическое занятие № 61-66. Совершенствование скоростно-силовых качеств в беге и прыжках повторным, интервальным и соревновательным методом. | УК-7 | Сдача контрольных нормативов | 12 |
| | | Практическое занятие № 67-72. Совершенствование общей выносливости в беге длительным непрерывным методом. | УК-7 | Сдача контрольных нормативов | 12 |
| | | Практическое занятие № 73-75. Совершенствование специальной выносливости в беге интервальным исоревновательным методом. | УК-7 | Устный опрос | 6 |
| | Тема 2. Плавание | Практическое занятие № 76-78. Обучение дыханию в процессе плавания. | УК-7 | Устный опрос | 6 |
| | | Практическое занятие № 79-82. Обучение технике гребка на скорости движения рук при плавании на груди. | УК-7 | Устный опрос | 8 |
| | | Практическое занятие № 83-86. Обучение технике гребка на скорости движения рук при плавании на спине. | УК-7 | Устный опрос | 8 |
| | | Практическое занятие № 87-90. Обучение технике гребка и скорости движения рук при плавании брассом. | УК-7 | Устный опрос | 8 |
| | | Практическое занятие № 91-94. Обучение технике гребка и скорости движения рук при плавании баттерфляем. | УК-7 | Устный опрос | 8 |
| | | Практическое занятие № 95-98. Обучение технике движений ногами при плавании кролем на груди. | УК-7 | Устный опрос | 8 |
| | | Практическое занятие № 99-102. Обучение технике движений ног при плавании кролем на спине. | УК-7 | Устный опрос | 8 |
| | | Практическое занятие № 103-106. Обучение технике движений ног при плавании брассом. | УК-7 | Устный опрос | 8 |

| | | | | | |
|--------------|---|---|--------------------------------|-------------------------------------|---------------------|
| | | Практическоезанятие №107-109. Обучениетехникедвижений ног при плавании баттерфляем. | УК-7 | Устныйопрос | 6 |
| | | Практическое занятие № 110-112. Обучение техникестартов и поворотов при различных способахплавания. | УК-7 | Устныйопрос | 6 |
| | | Практическое занятие № 113-116. Обучение | УК-7 | Устныйопрос | 8 |
| № п/п | № раздела | № и название практического занятия | Формируемые компетенции | Вид контроля ногомероприятия | Кол-во часов |
| | | согласованности движений рук, ног и дыхания | | | |
| | | Практическоезанятие №117-119. Совершенствование техники плавания кролем на груди на дистанции 50м | УК-7 | Сдачаконтрольных нормативов | 6 |
| | Тема3.Лыжная подготовка | Практическоезанятие №120-123. Обучениетехникелыжныхходов. | УК-7 | Устныйопрос | 8 |
| | | Практическоезанятие №124-125. Обучениетехникеспусков, подъемов и поворотов на лыжах. | УК-7 | Устныйопрос | 4 |
| | | Практическоезанятие №126-131. Совершенствование лыжной подготовки | УК-7 | Сдачаконтрольных нормативов | 12 |
| 2. | Раздел2. Ациклические виды двигательной деятельности | | | | |
| | Тема 1. Общеразвивающая гимнастика | Практическоезанятие №132. Выполнениестроевых команд на месте и в движении. | УК-7 | Устныйопрос | 2 |
| | | Практическое занятие № 133. Обучение общеподготовительным упражнениям в группе, в парах, с предметами и с опорами. | УК-7 | Устныйопрос | 2 |
| | | Практическоезанятие №134. Развитиегибкости и равновесия. | УК-7 | Устныйопрос | 2 |
| | | Практическое занятие № 135-137. Обучениекомплексу упражнений утренней гигиенической гимнастики, дыхательной гимнастике, физкульт-паузы и физкультминутки. | УК-7 | Устныйопрос | 2 |
| | Тема2. Волейбол | Практическоезанятие №138. Обучениеспособам подачи мяча. | УК-7 | Устныйопрос | 2 |
| | | Практическоезанятие №139. Обучениеспособам приема мяча. | УК-7 | Устныйопрос | 2 |
| | | Практическое занятие № 140-141. Обучениегрупповым технико-тактическим действиям вовремя передачи мяча на своей площадке | УК-7 | Устныйопрос | 4 |
| | | Практическоезанятие №142-143. Обучениетехнико-тактическим действиям защиты во время игры. | УК-7 | Устныйопрос | 4 |
| | | Практическоезанятие №144-146. Совершенствование игровых навыков | УК-7 | Устныйопрос | 6 |
| | Тема3. Баскетбол | Практическоезанятие №147-148. Техникавладениямячом в индивидуальных и групповых действиях. Способы ведения мяча. | УК-7 | Устныйопрос | 2 |
| | | Практическоезанятие №149-150. Технико-тактические действия в защите нападения. | УК-7 | Устныйопрос | 2 |
| | | Практическоезанятие №151-153. Совершенствование игровых действий. | УК-7 | Устныйопрос | 6 |
| | Тема4. Футбол | Практическоезанятие №154-155. Техникавладениямячом в индивидуальных и групповых действиях. Способы остановки мяча и фланты. | УК-7 | Устныйопрос | 2 |
| | | Практическоезанятие №156-157. Обучение отбора мяча. | УК-7 | Устныйопрос | 2 |
| | | Практическоезанятие №158-159. Технико-тактические действия в защите нападения. | УК-7 | Устныйопрос | 2 |
| | | Практическоезанятие №160-161. Обучениетехникигры вратаря. | УК-7 | Устныйопрос | 2 |
| | | Практическоезанятие №162-164. Совершенствование игровых действий. | УК-7 | Устныйопрос | 6 |

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Таблица 5

Применение активных и интерактивных образовательных технологий

| № п/п | Тема и форма занятия | | Наименование и используемые активные и интерактивные образовательные технологии |
|--------------|-------------------------------|-------|--|
| 1. | Легко-атлетические упражнения | 75 ПЗ | обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа) тестовыми технологиями развивающего обучения на дорожьесберегающие технологии личностно-ориентированной технологии, дискуссия (для студентов СОВЗ) |

| | | | |
|--------------|-----------------------------|-------|---|
| 2. | Плавание | 52 ПЗ | обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа) тестовый технологии разрабатывающего обучения за здоровье, сберегающие технологии личностно-ориентированной технологии, дискуссия (для студентов с ОВЗ) |
| 3. | Лыжная подготовка | 12 ПЗ | обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа) тестовый технологии разрабатывающего обучения за здоровье, сберегающие технологии личностно-ориентированной технологии, дискуссия (для студентов с ОВЗ) |
| 4. | Общеразвивающая гимнастика | 5 ПЗ | обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа) технологии и развивающего обучения |
| № п/п | Тема и форма занятия | | Наименование используемых активных и интерактивных образовательных технологий |
| | | | здоровье, сберегающие технологии личностно-ориентированной технологии, дискуссия (для студентов с ОВЗ) |
| 5. | Волейбол | 11 ПЗ | обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа) игровой технологии разрабатывающего обучения за здоровье, сберегающие технологии личностно-ориентированной технологии, дискуссия (для студентов с ОВЗ) |
| 6. | Баскетбол | 4 ПЗ | обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа) игровой технологии разрабатывающего обучения за здоровье, сберегающие технологии личностно-ориентированной технологии, дискуссия (для студентов с ОВЗ) |
| 7. | Футбол | 11 ПЗ | обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа) игровой технологии разрабатывающего обучения за здоровье, сберегающие технологии личностно-ориентированной технологии, дискуссия (для студентов с ОВЗ) |

6. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

В основу балльно-рейтинговой системы (БРС) положены принципы, в соответствии с которыми формирование рейтинга студента осуществляется в ходе текущего, промежуточного контроля и промежуточной аттестации знаний.

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп здоровья по медицинским показателям.

Перечень оценочных материалов по дисциплине «Базовая физическая культура»

| № п/п | Наименование оценочного материала (ОМ) | Краткая характеристика оценочного материала | Представление оценочного материала в фонде |
|--------------|--|---|---|
| 1 | Тестирование уровня физической подготовленности | Система стандартизованных контрольных нормативов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп здоровья по медицинским показателям | Таблицы тестирования уровня физической подготовленности (табл. 6-8) |
| 2 | Посещаемость (за весь семестр) | Средство учета регулярности посещений практических и теоретических занятий | Рейтинговая система учета посещаемости учебных занятий студентами (разд. 6) |
| 3 | Вопросы дискуссии (для студентов-инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья) | Система стандартизованных заданий, позволяющая оценить знаний усвоение разделов дисциплины и уровень обучаемого, организованное в виде беседования лично или индивидуально с преподавателем и обучаемым | Фонд индивидуальных заданий (разд. 7) |
| 4 | Зачет | Средство промежуточного контроля освоения разделов дисциплины. | Итоговые критерии оценивания (разд. 6) |

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

1) ОМ №1: Тестирование уровня физической подготовленности

B1,2,3,4,5 в семестре студенты выполняют тесты контроля общей физической подготовленности (табл. 6,7).

Таблица 6

Обязательные тесты по определению физической подготовленности студентов основной, подготовительной и спортивной групп

| Характеристика направлений тестов | Женщины | | | | | | Мужчины | | | | |
|---|------------------------|------|------|------|------|------|----------------|------|------|------|--|
| | Оценка в баллах | | | | | | | | | | |
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| 1. Тест на скорость подъема на 100 м (сек.) | 15.7 | 16.0 | 17.0 | 17.9 | 18.7 | 13.2 | 13.8 | 14.0 | 14.3 | 14.6 | |

| | | | | | | | | | | |
|---|-------------------|--------------------|--------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|----------------|----------------|
| 2. Тест на общую выносливость: Бег 2000м(мин.,с.)вес до 70 кг вес более 70кг | 10.15 10.35 | 10.50 11.20 | 11.20 11.55 | 11.50 12.40 | 12.15 13.15 | | | | | |
| Бег 3000м(мин.,с.)вес до 85 кг вес более 85кг | | | | | | 12.00 12.30 | 12.35 13.10 | 13.10 13.50 | 13.50 14.40 | 14.30 15.30 |
| Тест на силовую подготовленность: П однимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, н огизакреплены, руки за головой (раз) | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 |
| 1. Тест на скоростно-силовую подготовленность: Прыжок вдлину с места(см); Плавание-50м(сек.) Прыжки через скакалку за 1 минуту(раз). | 190 1.0 160 | 180 1.05 150 | 168 1.10 140 | 160 110 90 | 150 45 160 | 250 50 150 | 240 53 140 | 230 53 110 | 223 90 | 215 |
| 2. Тест на силовую одновременность: Сгибание и разгибание рук вупоре на параллельных брусьях(раз); Подтягивание на перекладине(высота 90 см), опорой пятками(раз); Поднимание прямых ног из положения виса на перекладине(раз). | 20 | 16 | 10 | 8 | 4 | | 15 | 12 | 9 | 7 |
| Подтягивание на перекладине(раз); вес до 85кг вес более 85кг | | | | | | 15 12 | 12 10 | 9 7 | 7 4 | 5 2 |
| 3. Тест на общую выносливость: Бег на 1000м (мин.сек) Бег на 1000м (мин.сек) | 31.00 18.00 | 32.30 18.30 | 34.15 19.30 | 36.40 20.00 | 38.00 21.00 | 23.50 | 25.00 | 26.25 | 27.45 | 28.30 |

Примечание: Тестирование уровня физической подготовленности проводится в течение каждого семестра на протяжении изучения дисциплины и характеризуют уровень физической подготовленности студента. Выбор видов физических упражнений зависит от погодно-климатических условий, наличия и особенностей спортивной базы, а также возможностей профессорско-преподавательского состава кафедры физического воспитания и спорта.

Студенты специального отделения выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья (табл. 7). В конце каждого семестра они, а также временно освобождённые от практических занятий предоставляют тематические рефераты по теме, связанной с их индивидуальными отклонениями в состоянии здоровья, и отчёты о выполнении дополнительных заданий(судейство или участие в организации спортивных соревнований и т.п.).

Таблица 7
Педагогические тесты и контрольные упражнения для оценки общей физической подготовленности студентов специальной медицинской группы

| № п/п | Педагогические тесты(контрольные упражнения) | пол | Оценка в баллах | | | | |
|----------|--|--------|-----------------|--------------|--------------|--------------|-------------------|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. | Сгибание и разгибание рук вупоре лежа(руки на опоре до 50 см) (кол-во раз) | ж | 5 | 7 | 10 | 13 | 15 |
| 2. | Подтягивание на перекладине(кол-во раз) | м | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 3. | Прыжки вдлину с места(см) | ж м | 130 190 | 140 200 | 150 210 | 160 220 | 170 230 |
| 4. | Бег 100м (с) | ж м | 19,0 15,1 | 18,5 14,8 | 18,0 14,6 | 17,5 14,3 | 17,0 14,0 |
| 5. | Бег на 1000м 2 км 3 км | ж м | | | | | без учета времени |
| 6. | Упражнение с скакалкой-прыжки на двух ногах, на месте (кол-во раз) | ж м | 10 5 | 20 10 | 30 15 | 40 20 | 50 25 |

| | | | | | | | |
|-----|--|--------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------|
| 7. | Гибкость - стоя на краю скамейки, наклонивперед, не сгибая коленей. Положениепальцев кисти на уровне верхнего краяскамейки соответствует нулевому значению.Результат определяют в сантиметрах. Еслиобследуемый не достает до нулевой отметки,результаты записываются со знаком минус,если за нулевую отметку, со знаком плюс. | ж м | 15 20 | 10 15 | 5 10 | 0 5 | -5 0 |
| 8. | Быстроота реакции оценивается «эстафетнымтестом». Выполняется стоя, сильнейшая рукаразогнутымпальцами(ребромладонивни з)вытянута вперед. 40-сантиметровая линейкаустанавливается параллельно ладониобследуемого на расстоянии 1-2 см. Нулеваяотметка линейки находится на уровненижнегокраяладони.Послекоманды «Внимание» отпускается линейка в течении 5с. Задача перед обследуемым – как можнобыстрее сжать пальцы в кулак и задержатьпадающую линейку. Измеряется расстояние всм.отнижнегокраялинейки.Тестпроводитсятр ижды, засчитывается лучший результат. | ж м | 21 24 | 19 21 | 16 18 | 13 15 | 10 13 |
| 9. | Оценка равновесия и вестибулярнойустойчивости (проба Ромберга). Стойка наодной ноге, пятка другой касается коленаопорной, руки вытянуты вперед, глаза закрыты(с) | ж м | 0,5 | 10 | 0,15 | 0,20 | 0,20устойчивоеположение |
| 10. | Ловкость –ловля мячей двумя руками. Стояна месте, ноги на ширине плеч, руки стеннистными мячами вытянуты вперед,попеременно выпускать мячи из рук споследующей ловлей хватом сверху.Оценивается безошибочное выполнение за 2мин.(ошибки) | ж м | 4 | | | | безшибок |
| 11. | Оценкаустойчивостикгипоксиипроводитсяспомощью пробы с задержкой дыхания навдохе.Подсчитываетсяпульсзаподыханием.Дыханиенадерживается на максимальном вдохе,который делается после трех дыханийна $\frac{1}{4}$ глубины полного вдоха. Время задержки регистрируется по секундомеру.Послевосстановления дыхания подсчитываетсяпульс. Оценивается длительность задержкидыхания(с) | ж м | 0,20 | 0,29 | 0,39 | 0,49 | 0,50 |
| 12. | Оценка статической выносливости основныхгрупп мышц (с): Разгибателиспины. И.л.- лежа на груди, удержание туловища вположенииразгибания. Мышцыбрюшного пресса. И.л.- лежа на спине, удержание в положениисгибания выпрямленных ног в коленныхсуставах под углом 30° Разгибаниелевого(правого)бедра. И.л. - лежа на груди, удержание в положенииразгибаниявыпрямленнойколенно мсуставелевой(правой) ноги. Мышцы,отводящиелевое(правое)бедро. И.л.- лежа на правом (левом) боку, отведениеи удержание разогнутой в коленном итазобедренном суставах левой (правой) ноги,правая (левая) согнута в тазобедренном иколенномсуставах. Разгибателилевой(правой)голени. И.л.- сидянастуле,удержаниевыпрямленнойноги в коленном суставе. | ж м | 0,10 0,15 | 0,15 0,30 | 0,20 0,45 | 0,25 0,60 | 0,30 0,90 |

Примечание:педагогическиетестыконтрольныеупражнениявыбираются преподавателемвзависимостиотстепениотклонениявсостоянии здоровья студента.

ОПИСАНИЕПОКАЗАТЕЛЕЙИКРИТЕРИЕВКОНТРОЛЯУСПЕВАЕМОСТИ,ОПИСАНИЕШКАЛОЦЕНИВАНИЯ
Результатомпроверкикомпетенцийнаразныхэтапахформирования,полученныхстудентомвходеосвоенияданнойдисциплины, является оценка, выставляемая в соответствии со следующими критериями:

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПОСЕЩАЕМОСТИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТАМИ (ОМ №4)

| № п/п | Оценочный материал | Уровень выполнения | Оценка в баллах(однозанятие- одинбалл) |
|------------------|------------------------------|--|---|
| 1 | Посещаемость(завесь семестр) | 100 % 75 % 50 % 25 % менее25% непосещал | 25+5 20 15 10 5 0 |

Примечание: регулярность посещений практических занятий может оцениваться дополнительно до 20 баллов. За одно посещение практического занятия студенты специального медицинского отделения получают 2 балла.

ИТОГОВЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Промежуточный контроль – зачет в конце курса.

Оценка за семестр определяется как сумма положительных оценок по всем разделам учебной деятельности: знание теоретического раздела, посещение практических занятий, демонстрация комплексов упражнений, защита реферата, ответы на вопросы к зачету, вопросов дискуссии. По итогам всех разделов выводится средний балл за семестр от 50 до 100.

«**Зачтено**» выставляется при набранных баллах не менее 50.

«**Незачтено**» выставляется при баллах ниже 50.

Студенты, набравшие менее 5 баллов в зачетную допускаются.

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

Освоение дисциплины «Базовая физическая культура» для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья регламентировано Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования Положением об обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья в Российском государственном аграрном 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. Учебный процесс под дисциплине синвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляют преподаватели кафедры физической культуры, имеющие квалификацию специалиста по адаптивной физической культуре.

Специалист по адаптивной физической культуре проводит групповые и индивидуальные занятия по адаптивной физической культуре с лицами с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех нозологических групп. Специалист по адаптивной физической культуре в зависимости от рекомендаций медико-социальной экспертизы разрабатывает комплекс специальных занятий, направленных на максимальную коррекцию отклонений в развитии, а также ведет воспитательную, рекреационно-досуговую, оздоровительную работу с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья.

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

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

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

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

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

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

1. Коррекция техники основных движений - ходьбы, бега, плавания, прыжков, лазанья, перелезания, метания, мелкой моторики, симметричных и асимметричных движений, упражнений с предметами и др.
2. Коррекция и развитие координационных способностей - согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и т.п.
3. Коррекция и развитие физической подготовленности - мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах.
4. Компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций вслучае невозможности коррекции.

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

6. Коррекция и развитие сенсорных систем:

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

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

Освоение дисциплины студентами с нарушениями зрения выстраивается через реализацию следующих педагогических принципов: наглядности, индивидуализации, коммуникативности на основе использования информационных технологий.

Занятия под дисциплиной «Базовая физическая культура» направлены на:

- использование из звуковых сигналов: метроном, бубен, свисток, хлопки, голос учителя, звуки передвижущегося, озвученные мячи (разных величин и фактур), озвученные игрушки, погремушки и технических средств обучения;
- регулярное «прослушивание» студентами-инвалидами нарушениями зрения ся в их ходе, а также выполнение различных упражнений для развития ориентировочного слуха;
- развитие осознания как предметно-познавательного средства (владение приемами осознательного восприятия учебного материала тремя способами: кистевым, ладонным, пальцевым);
- сочетание работы со сохранными анализаторами (зрительного, слухового и тактильного);
- развитие сенсомоторики, мышечно-двигательной чувствительности;
- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся помощь (при необходимости);
- обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым или использующим собаку-проводника, к зданиям спортивных комплексов.

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

Занятия под дисциплиной «Базовая физическая культура» направлены на:

- повышение силы основных мышечных групп туловища рук, скоростно-силовых качествах, скоростных качеств;

- коррекции функции статического и динамического равновесия;

- коррекция функции вестибулярного аппарата;
- развитие точной координации и уверенности в движениях;
- повышение уровня ориентировки в пространстве;
- увеличение скорости выполнения отдельных движений и темп двигательной деятельности в целом.

- Освоение дисциплины студентами с нарушениями опорно-двигательного аппарата** выстраивается через принцип коррекционной направленности и реализуется в следующих направлениях:
- коррекция техники основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания, мелкой моторики рук, симметричных и асимметричных движений;
 - коррекция и развитие физической подготовленности – мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;
 - коррекция и развитие координационных способностей
 - нормализация производных движений верхних и нижних конечностей;
 - коррекция мелкой моторики и манипулятивной функции рук;
 - профилактика и коррекция контрактур.
 - развитие согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировок пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и др.;
 - компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;
 - профилактика и коррекция соматических нарушений, осанки, сколиоза, плоскостопия, дыхательной и сердечно-сосудистой систем;
 - коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
 - развитие зрительной и слуховой памяти;
 - развитие устойчивости вестибулярных раздражений;
 - дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.п.;

Для осуществления мероприятий текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов-инвалидов студентов с ограниченными возможностями здоровья применяются оценочные средства, адаптированные для таких обучающихся, позволяющие оценить достижение ими запланированных в образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех компетенций представлены в табл. 7 и разделе 6.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ (ВОПРОСЫ ДИСКУССИИ) ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАИДОВ (ОМ №3)

- Общая физическая подготовка (адаптивные формы виды).
- Общая физическая подготовка (совершенствование и развитие двигательных действий, воспитание физических качеств).
- Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, спортивные игры.
- Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, сопротивлением другим предметам (эспандеры, резиновые амортизаторы), с отягощением (гантеля, набивные мячи).
- Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы постепенным увеличением времени выполнения.
- Упражнения для воспитания быстроты.
- Совершенствование и развитие двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.
- Упражнения для воспитания гибкости.
- Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).
- Использование гимнастических упражнений, элементов йоги, Пилатеса, стретчинга.
- Упражнения для воспитания ловкости.
- Методы воспитания ловкости.
- Упражнения на координацию движений.
- Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний.
- Обучение комплексу упражнений по профилактике различных заболеваний (комплексы лечебной физической культуры (ЛФК)).
- Формирование навыков правильного дыхания в норме и выполнения упражнений.
- Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации по закаливанию.
- Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы и др.
- Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на развитие компенсаторных функций, в том числе двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента.
- Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья.

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАИДОВ

| № п/п | Оценочные средства | Уровень выполнения | Примечание |
|-------|--|---|---|
| 1 | Посещаемость (завесь семестр) | однозанятие – 2 балла | Не менее 50% за семестр |
| 2 | Индивидуальные задания (вопросы дискуссии) | 90-100% - 25 баллов 75-90% - 20 балла 50-75% - 10 балла Менее 50% - 5 баллов | Оценивается активность участия и правильность ответов |
| 3 | Подготовка к общению по теме дисциплины, участие в студенческих конференциях | С выступлением – 30 баллов Без выступления – 15 баллов | Задания могут быть даны в зависимости от физического состояния студента с ОВЗ |

Промежуточный контроль – зачет в конце курса.

Оценка за семестр определяется как суммарная положительных оценок по всем разделам учебной деятельности: посещение практических занятий (до 80 баллов), оценка уровня физической подготовленности по педагогическим тестам и контрольным упражнениям (5-30 баллов), подготовка сообщений по теме дисциплины, участие в студенческих конференциях (15-30 баллов), ответы на вопросы дискуссии (5-25 баллов). По итогам всех разделов выводится средний балл за семестр от 50 до 100.

«Зачтено» выставляется при набранных баллах не менее 50.

«Незачтено» выставляется при баллах ниже 50.

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И 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 с.

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. 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.

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

5. Никифорова О.Н. Оздоровительное, спортивно-адаптивное плавание для студентов вузов: Учебно-пособие / О.Н. Никифорова, Т.И. Прохорова. – М.: Перспектива, 2020. – 218 с.

6. Никифорова О.Н. Волейбол как дисциплина плавания для студентов вузов: Учебно-пособие / Никифорова О.Н., Яковлев И.В., Селезнев В.В., Аржаных В.И. – М.: Перспектива, 2020. – 120 с.

7. 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.

8. Федяев Н.А. Борьба дзюдо в процессе обучения и воспитания студентов: учебно-методическое пособие / Н.А. Федяев, С.Ю. Никитченко, И.С.-Х. Мусаев. М.: Редакция журнала "Механизация и электрификация сельского хозяйства", 2021. – 186 с.

9. Никифорова О.Н. Дистанционное обучение студентов по дисциплине «Базовая физическая культура» (элективный курс): Учебное пособие / О.Н. Никифорова. - М.: Перспектива, 2021. 244 с.

10. Никифорова О.Н. Организационно-педагогические основы адаптивной физической культуры и адаптивного спорта студентов с ограниченными возможностями здоровья: монография / О.Н. Никифорова. - М.: Перспектива, 2022. - 186 с.

11. Мелентьев А.Н. Физическая культура в вузе: учебное пособие / Мелентьев А.Н., Сорокин Д.В., Раковецкий А.И., Фёдоров И.Г. – М.: ООО "Издательство Ипполитова", 2023. – 151 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, утвержденная 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-44/05вн).

9. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ 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/fkvot/ | Открытый доступ |
| 3. | Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры | http://tpfk.infosport.ru | Открытый доступ |
| 4. | Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала | http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm | Открытый доступ |
| 5. | Журнал «Культура раздоровой 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 свыходом 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 для слабовидящих;
2. Присутствие ассистента, оказывающего обучающимся необходиимую помощь;
3. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху – дублирование в слух 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, созданы 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.

Сведения об обеспеченности специализированными аудиториями, кабинетами, лабораториями

Таблица 10

| Наименование специальных* помещений и 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 | Ласти 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 8x25 м – 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 – 2 шт., Стойка волейбольная универсальная – 2 шт., Скамья гимнастическая – 4 шт., Сетка волейбольная – 1 шт., Мяч баскетбольный – 15 шт., Мяч волейбольный – 15 шт., Мяч футбольный – 10 шт., Мат гимнастический 2x3м – 20 шт. |
| 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 – 3 шт., скамья Скотта – 1 шт., стойка для жима лежа – 2 шт., стойка для приседаний – 2 шт., стойка с гантелями комплект – 1 шт., машина Смитта – 1 шт., гриф олимпийский – 3 шт., веса (блин обрезиновый) диаметр 51мм – 10кг(4шт.), 15кг(4шт.), 20кг(4шт.). |
| ул. Лиственничная аллея, д.8А, Спортивный комплекс стендennisный 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 приседаний – 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 (4 шт.), 15кг (3 шт.), 20кг (4 шт.), 25кг (1шт.) |
| ул. Тимирязевская, д.55, лыжная база | Лыжипластиковые – 50 шт., лыжные ботинки – 50 шт., лыжные палки – 50 шт. |
| ул. Лиственничная аллея, д.12Б, открытые спортивные сооружения | Ворота футбольные – 2 шт., ворота гандбольные – 4 шт., трибуна спортивная на 250 мест, площадка для стритбола – 1 шт., площадка для тенниса – 1 шт. |
| ул. Лиственничная аллея, д.12Б, Спортивно-оздоровительный комплекс, методический кабинет (СОК) | Стол - 8 шт. Стул офисный – 32 шт. Компьютер HP635 (Инв. № 599268) – 1 шт. Доска шахматная магнитная – 1 шт. Доска шахматная гроссмейстерская – 20 шт. Часы шахматные – 20 шт. |
| Центральная научная библиотека имени Н.И. Железнова, Читальные залы библиотеки | |

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ СТУДЕНТАМ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Методические рекомендации при работе над конспектом вовремя проведения лекции.

В ходе лекционных занятий необходимо вести конспектирование учебного материала. Общие и утвержденные в практике правила и приемы конспектирования лекций: Конспектирование лекций ведется в специально отведенной для этого тетради, каждый лист которой должен иметь поля, на которых делаются пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений. Необходимо записывать тему и план лекций, рекомендуемую литературу к теме. Записи разделов лекции должны иметь заголовки, подзаголовки, красные строки. Для выделения разделов, выводов, определений, основных идей можно использовать цветные карандаши и фломастеры. Названные в лекции ссылки на первоисточники надо пометить на полях, чтобы при самостоятельной работе найти и вписать их. В конспекте дословно записываются определения понятий, категорий и законов. Остальное должно быть записано своими словами. Каждому обучающемуся необходимо выработать и использовать допустимые сокращения наиболее распространенных терминов и понятий. В конспект следует заносить всё, что преподаватель пишет на доске, а также рекомендуемые схемы, таблицы, диаграммы и т.д.

Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям.

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

Позаключении врача студенты распределяются в учебные отделения: основное (практические 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 | Лица без отклонений в состоянии здоровья, а также лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, при достаточном физическом развитии физической подготовленности | Занятия по учебной программе физической культуры в полном объеме |
| Подготовительная | Лица 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 | Студенты основной медицинской группы, показывающие хорошую общую физическую испортивную подготовленность и желающие углубленно заниматься одним из видов спорта | Занятия водной и спортивных секций, участвующие в соревнованиях |
| Специальная | Лица, 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 «Физическая культура и спорт».

Целью практических занятий является углубление и закрепление теоретических знаний, полученных обучающимися на лекциях и в процессе самостоятельного изучения учебного материала, а, следовательно, формирование у них определенных умений и навыков. Входе подготовки к практическому занятию необходимо прочитать конспект лекции, изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, выполнить выданные преподавателем практические задания. При этом учитель рекомендует преподавателям требования программы. Дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы. Желательно при подготовке к практическим занятиям по дисциплине одновременно использовать несколько источников, раскрывающих заданные вопросы.

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы.

Самостоятельная работа (по В.И. Далю «самостоятельный – человек, имеющий свои твердые убеждения») осуществляется при всех формах обучения: очной и заочной.

Самостоятельная работа приводит обучающегося к получению нового знания, упорядочению и углублению имеющихся знаний, формированию у него профессиональных навыков и умений. Самостоятельная работа выполняет ряд функций: развивающую; информационно-обучающую; ориентирующую и стимулирующую; воспитывающую; исследовательскую.

Виды самостоятельной работы, выполняемые в рамках курса: 1. Конспектирование первоисточников и другой учебной литературы; 2. Проработка учебного материала (по конспектам, учебной и научной литературе); 3. Работа с тестами и вопросами для самопроверки;

Обучающимся рекомендуется с самого начала освоения курса работать с литературой и предлагаемыми заданиями в форме подготовки к очередному аудиторному занятию. При этом актуализируются имеющиеся знания, а также создается база для усвоения нового материала, возникают вопросы, ответы на которые обучающийся получает в аудитории. Можно отметить, что некоторые задания для самостоятельной работы по курсу имеют определенную специфику. При освоении курса обучающийся может пользоваться библиотекой вуза, которая в полной мере обеспечена соответствующей литературой. Значительную помощь в подготовке к очередному занятию может оказать имеющийся в учебно-методическом комплексе краткий конспект лекций. Он же может использоваться и для закрепления полученного в аудитории материала.

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. Студент, пропустивший теоретические занятия обязан самостоятельно подготовиться по разделам программы и уметь показать уровень освоенного материала в форме: тестирования, подготовки доклада по теоретическому разделу программы с презентацией; умение составить комплекс упражнений разминки, утренней гигиенической гимнастики и др., написания реферата (для студентов специальной медицинской группы).

12. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯМ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

С целью эффективного преподавания дисциплины «Физическая культура и спорт» преподаватель должен *владеТЬ*: нормативно-правовой базой организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура и спорт»; системой оценкой успеваемости студента; современными методиками проведения теоретических и 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; методикой создания презентаций.

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

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

Лекционные занятия целесообразно проводить в аудиториях с мультимедийным оборудованием. Содержание лекции включает план, позволяющий всем студентам раскрыть изучаемые темы. Лекция должна сопровождаться презентацией, в которую необходимо включать базовые моменты содержания лекции. Количество слайдов должно быть не менее 30-35. При демонстрации слайдов необходимо давать комментарий по содержанию, не менее двух минут удерживать слайд для изучения материала.

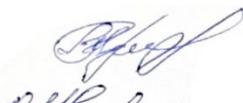
Практические занятия проходят с учетом физических особенностей студентов и включают: подготовительную, основную и заключительные части.

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 свойств личности, обеспечивающих эффективное вхождение студента в социокультурное пространство для решения профессиональных задач в составе творческого коллектива и индивидуально.

Программу разработали:

Заведующий кафедрой физической культуры,
к.п.н., доцент



Э.В. Маркин

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



О.Н. Никифорова

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу дисциплины Б1.О.ДВ.01.01 «Базовая физическая культура» ОПОП ВО по специальности
36.05.01 Ветеринария специализации Ветеринарно-лечебно-дело и лабораторная диагностика, Ветеринарно-лечебно-дело и фармация (квалификация выпускника – ветеринарный врач)

Ивашковой Екатериной Эмильевной, доцентом кафедры физического воспитания ФГБОУ ВО «Государственный университет поземлеустройству», кандидатом педагогических наук (далее по тексту – Рецензент), проведена рецензия рабочей программы дисциплины «Базовая физическая культура» ОПОП ВО по специальности 36.05.01 Ветеринария специализации Ветеринарно-лечебное дело и лабораторная диагностика, Ветеринарно-лечебное дело и фармация, разработанной в ФГБОУ ВО «Российский государственный аграрный университет – МСХА имени К.А. Тимирязева», на кафедре физической культуры (разработчик – Маркин Эдуард Васильевич, заведующий кафедрой физической культуры, кандидат наук, доцент и 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 ВО по специальности 36.05.01 Ветеринария специализации Ветеринарно-лечебное дело и лабораторная диагностика, Ветеринарно-лечебное дело и фармация. 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 Ветеринарно-лечебное дело и лабораторная диагностика, Ветеринарно-лечебное дело и фармация.

В соответствии с Программой за дисциплиной «Базовая физическая культура» закреплена 1 универсальная компетенция и три индикатора этой компетенции. Дисциплина «Базовая физическая культура» и представленная Программа способна реализовать их в обозначенных 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 специальности 36.05.01 Ветеринария специализации Ветеринарно-лечебное дело и лабораторная диагностика, Ветеринарно-лечебное дело и фармация. 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 проведение практических занятий в интерактивной форме. Виды, содержание и трудоёмкость самостоятельной работы студентов, представленные в Программе, соответствуют требованиям к подготовке выпускников, содержащимися в ФГОС ВО специальности 36.05.01 Ветеринария специализации.

Репродукция домашних животных, болезней 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 повышенной частичной учебного цикла – Б1 ФГОС ВО специальности 36.05.01 Ветеринария специализации Ветеринарно-лечебное дело и лабораторная диагностика, Ветеринарно-лечебное дело и фармация.

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 специальности 36.05.01 Ветеринария специализации Ветеринарно-лечебное дело и лабораторная диагностика, Ветеринарно-лечебное дело и фармация.

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 специальности 36.05.01 Ветеринария специализации Ветеринарно-лечебное дело и лабораторная диагностика, Ветеринарно-лечебное дело и фармация (квалификация выпускника – ветеринарный врач), разработанная заведующей кафедрой физической культуры, кандидатом педагогических наук, доцентом Маркиным Э.В. и доцентом кафедры физической культуры, 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 поземлеустройству»

«26» августа 2025 г.



