Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Бенин Дмитрий Михайлович
Должность: И.о. директора института мелиорации, водного хозяйства и строительства имени А.Н. Костякова
Дата подписания: 17.11.2025 16:44:35
Уникальный программный ключ:
dcb6dc8315334aed86f2a7c3a0ce2cf217be1e29

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

Учебно-методическое управление
Кафедра физической культуры

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора института мелиорации, водного хозяйства и строительства имени А.Н. Костякова
_____ Д.М. Бенин
"26" августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

для подготовки бакалавров

ФГОС ВО

Направление: 21.03.02 Землеустройство и кадастры

Направленность: Землеустройство сельских и городских территорий

Курс I -III

Семестр 1-6

Форма обучения очная

Год начала подготовки 202 5

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 направлениям подготовки 21.03.02 Землеустройство и кадастры и учебного плана

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

Заведующий кафедрой физической культуры _____Маркин Э.В.

Согласовано:
Председатель учебно-методической комиссии института мелиорации, водного хозяйства и строительства имени А.Н. Костякова
Гавриловская Н.В.,к.т.н., доцент _____
«25» 08 2025 г.

И.о. заведующего выпускающей кафедрой землеустройства и лесоводства

Безбородов Ю.Г., д.т.н., доцент _____
«26» августа 2025 г.

Заведующий отделом комплектования ЦНБ / _____ Сидорова Л.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**

4.1. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ТРУДОЕМКОСТИ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ВИДАМ РАБОТ ПО СЕМЕСТРАМ 7

4.2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ 7

4.3. ЛЕКЦИИ/ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ 8

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ **11**

6. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ **12**

6.1. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 13

6.2. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ 20

7. ОСОБЫЙ ПОРЯДОК ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ-ИНВАЛИДОВ И СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ **21**

7.1. ПЕРЕЧЕНЬ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ (ВОПРОСЫ ДИСКУССИИ) ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ И ИНВАЛИДОВ 23

7.2. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ (ВОПРОСОВ ДИСКУССИИ) 24

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННО ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ **24**

8.1. ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА 24

8.2. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА 24

8.3. 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**

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 бакалавра по направлению 21.03.02 Землеустройство и кадастры, направленности Землеустройство

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

Место дисциплины в учебном плане: дисциплина включена в обязательную часть дисциплин по выбору учебного плана по направлению подготовки **21.03.02 Землеустройство и кадастры** (**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; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек 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 и психофизической подготовки; использовать 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 для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.*

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 «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 и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ 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 Федеральным Государственным образовательным стандартом, ОПОП ВО и Учебного плана по направлению подготовки **21.03.02 Землеустройство и кадастры** (**Б1.О.ДВ.01.01**).

Предшествующими курсами, на которых непосредственно 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 ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

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

Таблица 1

Требования к результатам освоения учебной дисциплины

№ п/п	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	Индикаторы компетенций	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:		
				знать	уметь	владеть

1.	**УК-7**	способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**УК-7.1.** знать виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни	правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;	выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;	ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности
			УК-7.2. уметь применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек	выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования
			УК-7.3. владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности	выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолевать искусственные и естественные 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 и в зачетные единицы не переводятся), их распределение по видам работ представлено в таблице 2.

4.1. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ТРУДОЁМКОСТИ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ВИДАМ РАБОТ ПО СЕМЕСТРАМ

Таблица 2

Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ по семестрам

Виды учебной работы	**Трудоемкость**						
	Часы	**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
Практические занятия (ПЗ)	328	16	66	64	64	64	54
Вид промежуточного контроля:		зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

4.2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 3

Тематический план учебной дисциплины

Наименование разделов и тем дисциплин (укрупнёно)	**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*	
Тема 1. Легко-атлетические упражнения	32		32	
Тема 2. Плавание	18		18	
Тема 3. Лыжная подготовка	12		12	
Раздел 2. Ациклические виды двигательной деятельности	*4*		*4*	
Тема 1. Общеразвивающая гимнастика	4		4	

Наименование разделов и тем дисциплин (укрупнёно)	Всего	Аудиторная работа		
		Л	ПЗ	ПКР
Всего за II семестр	**66**		**66**	
Раздел 1. Циклические виды двигательной деятельности	*46*		*46*	
Тема 1. Легко-атлетические упражнения	32		32	
Тема 2. Плавание	14		14	
Раздел 2. Ациклические виды двигательной деятельности	*18*		*18*	
Тема 1. Общеразвивающая гимнастика	2		2	
Тема 2. Волейбол	14		14	
Всего за III семестр	**64**		**64**	
Раздел 1. Циклические виды двигательной деятельности	*56*		*56*	
Тема 1. Легко-атлетические упражнения	26		26	
Тема 2. Плавание	18		18	
Тема 3. Лыжная подготовка	12		12	
Раздел 2. Ациклические виды двигательной деятельности	*8*		*8*	
Тема 3. Баскетбол	8		8	
Всего за IV семестр	**64**		**64**	
Раздел 1. Циклические виды двигательной деятельности	*40*		*40*	
Тема 1. Легко-атлетические упражнения	32		32	
Тема 2. Плавание	18		18	
Раздел 2. Ациклические виды двигательной деятельности	*14*		*14*	
Тема 1. Общеразвивающая гимнастика	2		2	
Тема 4. Футбол	12		12	
Всего за V семестр	**64**		**64**	
Раздел 1. Циклические виды двигательной деятельности	*46*		*46*	
Тема 1. Легко-атлетические упражнения	22		22	
Тема 2. Плавание	16		16	
Тема 3. Лыжная подготовка	8		8	
Раздел 2. Ациклические виды двигательной деятельности	*8*		*8*	
Тема 2. Волейбол	2		2	
Тема 3. Баскетбол	6		6	
Всего за VI семестр	**54**		**54**	
Итого по дисциплине	**328**		**328**	

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 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 стопы; техника бега на короткие дистанции, техника передачи эстафетной палочки без перекладывания в другую руку после приема (стоя на месте, в ходьбе и беге) 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-л 300м (общая длина дистанции 1000-1500 м).

Подводящие упражнения для овладения техникой барьерного бега.

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, на двух ногах, скачки 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 «перешагивание».

Тема 2. ПЛАВАНИЕ.

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

Упражнения по освоению с водой. Упражнения для начального обучения.

Подбор упражнений. Опробование в воде упражнений по освоению с водой.

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 обучения стартам, поворотам в спортивном плавании. Фазовая

структура техники старта с тумбочки и из воды. Методический подход и побор упражнений 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 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, полуконьковый ход, коньковый ход. Изучение перехода от попеременного двухшажного хода к одношажному; перехода от одновременных ходов к попеременным 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 соскальзыванием, упором на одну и две полки.

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 но 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 строевым шагом. Повороты направо, 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 стенки, 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 корригирующих упражнений для позвоночника мышц спины, живота, плечевого пояса импровизированные танцевальные движения в заданном ритме.

Прикладные упражнения; упражнения в равновесии; упражнения в висах и упорах.

Преодоление специальных гимнастических полос препятствий.

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

Физкультурная пауза (минутка). Принцип подбора упражнений, способствующих снятию утомления, Составление и 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: комбинации на 32 и 48 счетов с использованием общеподготовительных упражнений, освоенных 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: 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; 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 и в зоне 3. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Подача но 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 подач, 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 в защите 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. 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 обманных 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 но 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: 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: финт на рывок, финт но бросок, финт но проход.

Техника защиты. Техника передвижений; стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями но одной линии. Сочетания способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Индивидуальные действия в защите (перехваты мяча; борьба за 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, отступание, проскальзывание.

Командные действия: переключение от действий в нападении к действиям в защите, личная система зашиты.

Спортивные игры: баскетбол по упрощенным и основным правилам.

Тема 4. ФУТБОЛ.

Техника игры без мяча. Передвижения приставными шагами и скрестными шагами. Остановки шагом, повороты но 90 и 180°. Прыжки с одной ноги на другую, прыжки на двух ногах на месте, с поворотом но 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 лба. Удар серединой лба в 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 внешней частью подъема, внутренней частью подъема.

Обучение финтам. Финты: «наступание подошвой на мяч», «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 и низколетящих мячей. Ловля полувысоких мячей, ловля высоколетящих мячей. Ловля мячей в падении и в броске. Отбивание летящих мячей. Вбрасывание мяча вратарем.

4.3. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Таблица 4

Содержание практических занятий и контрольные мероприятия

№ п/п	№ раздела	№ и название практических занятий	Формируемые компетенции	Вид контрольного мероприятия	Кол-во часов
1.	**Раздел 1. Циклические виды двигательной деятельности**				
	Тема 1. Легко-атлетические упражнения	Практическое занятие № 1-3. Обучение технике бега и спортивной ходьбы.	УК-7	Устный опрос	6
		Практическое занятие № 4-6. Обучение беговым и 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	12
		Практическое занятие № 55-60. Совершенствование быстроты в беге на короткие дистанции повторным и соревновательным 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

№ п/п	№ раздела	№ и название практических занятий	Формируемые компетенции	Вид контрольного мероприятия	Кол-во часов
		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 и соревновательным 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 и скорости движения рук при плавании кролем на груди.	УК-7	Устный опрос	8
		Практическое занятие № 83-86. Обучение технике гребка и скорости движения рук при плавании кролем 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
		Практическое занятие № 107-109. Обучение технике движений ног при плавании баттерфляем.	УК-7	Устный опрос	6
		Практическое занятие № 110-112. Обучение технике стартов и поворотов при различных способах плавания.	УК-7	Устный опрос	6
		Практическое занятие № 113-116. Обучение согласованности движений рук, ног и дыхания	УК-7	Устный опрос	8
		Практическое занятие № 117-119. Совершенствование техники плавания кролем на груди на дистанции 50м	УК-7	Сдача контрольных нормативов	6
	Тема 3. Лыжная подготовка	Практическое занятие № 120-123. Обучение технике лыжных ходов.	УК-7	Устный опрос	8
		Практическое занятие № 124-125. Обучение технике спусков, подъемов и поворотов на лыжах.	УК-7	Устный опрос	4
		Практическое занятие № 126-131. Совершенствование лыжной подготовки	УК-7	Сдача контрольных нормативов	12
2.	**Раздел 2. Ациклические виды двигательной деятельности**				
	Тема 1. Общеразвивающая гимнастика	Практическое занятие № 132. Выполнение строевых команд на месте и в движении.	УК-7	Устный опрос	2
		Практическое занятие № 133. Обучение общеподготовительным упражнениям в группе, в парах, с предметами и с опорами.	УК-7	Устный опрос	2
		Практическое занятие № 134. Развитие гибкости и равновесия.	УК-7	Устный опрос	2
		Практическое занятие № 135-137. Обучение комплексу упражнений утренней гигиенической гимнастики, дыхательной гимнастике, физкульт-паузы и физкульт-минутки.	УК-7	Устный опрос	6
	Тема 2. Волейбол	Практическое занятие № 138. Обучение способам подачи мяча.	УК-7	Устный опрос	2
		Практическое занятие № 139. Обучение способам приема мяча.	УК-7	Устный опрос	2
		Практическое занятие № 140-141. Обучение групповым технико-тактическим действиям во время передачи мяча на своей площадке	УК-7	Устный опрос	4
		Практическое занятие № 142-143. Обучение технико-тактическим действиям защиты во время игры.	УК-7	Устный опрос	4
		Практическое занятие № 144-146. Совершенствование игровых навыков	УК-7	Устный опрос	6
	Тема 3. Баскетбол	Практическое занятие № 147-148. Техника владения мячом в индивидуальных и групповых действиях. Способы ведения мяча.	УК-7	Устный опрос	4
		Практическое занятие № 149-150. Технико-тактические действия защиты и нападения.	УК-7	Устный опрос	4
		Практическое занятие № 151-153. Совершенствование игровых действий.	УК-7	Устный опрос	6

№ п/п	№ раздела	№ и название практических занятий	Формируемые компетенции	Вид контрольного мероприятия	Кол-во часов
	Тема 4. Футбол	Практическое занятие № 154-155. Техника владения мячом в индивидуальных и групповых действиях. Способы остановки мяча и финты.	УК-7	Устный опрос	4
		Практическое занятие № 156-157. Обучение отбора мяча.	УК-7	Устный опрос	4
		Практическое занятие № 158-159. Технико-тактические действия защиты и нападения.	УК-7	Устный опрос	4
		Практическое занятие № 160-161. Обучение технике игры вратаря.	УК-7	Устный опрос	4
		Практическое занятие № 162-164. Совершенствование игровых действий.	УК-7	Устный опрос	6

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	75 ПЗ	обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа) тестовые технологии технологии развивающего обучения здоровьесберегающие технологии личностно-ориентированные технологии, дискуссия (для студентов с ОВЗ)
2.	Плавание	52 ПЗ	обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа) тестовые технологии технологии развивающего обучения здоровьесберегающие технологии личностно-ориентированные технологии, дискуссия (для студентов с ОВЗ)
3.	Лыжная подготовка	12 ПЗ	обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа) тестовые технологии технологии развивающего обучения здоровьесберегающие технологии личностно-ориентированные технологии, дискуссия (для студентов с ОВЗ)
4.	Общеразвивающая гимнастика	5 ПЗ	обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа) технологии развивающего обучения здоровьесберегающие технологии личностно-ориентированные технологии, дискуссия (для студентов с ОВЗ)
5.	Волейбол	11 ПЗ	обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа) игровые технологии технологии развивающего обучения здоровьесберегающие технологии личностно-ориентированные технологии, дискуссия (для студентов с ОВЗ)
6.	Баскетбол	4 ПЗ	обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа) игровые технологии технологии развивающего обучения здоровьесберегающие технологии личностно-ориентированные технологии, дискуссия (для студентов с ОВЗ)
7.	Футбол	11 ПЗ	обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа) игровые технологии технологии развивающего обучения здоровьесберегающие технологии личностно-ориентированные 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 стандартизированных 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 стандартизированных заданий, позволяющая оценить усвоение разделов дисциплины и уровень знаний обучающегося, организованное в виде собеседования лично или дистанционно преподавателя и обучающегося	Фонд индивидуальных заданий (разд. 7)
4	Зачет	Средство промежуточного контроля освоения разделов дисциплины.	Итоговые критерии оценивания (разд. 6)

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

1) ОМ №1: Тестирование уровня физической подготовленности

В 1,2,3,4,5 и 6 семестрах студенты выполняют тесты контроля общей физической подготовленности (табл. 6, 7).

Таблица 6

Обязательные тесты определения физической подготовленности студентов основной, подготовительной и спортивной групп

Характеристика направленности тестов	Женщины					Мужчины				
	Оценка в баллах									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.**Тест на скоростную подготовленность**: Бег – 100м (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 2000 м (мин.,с.) вес до 70 кг вес более 70 кг	10.15 10.35	10.50 11.20	11.20 11.55	11.50 12.40	12.15 13.15					
Бег 3000 м (мин.,с.) вес до 85 кг вес более 85 кг						12.00 12.30	12.35 13.10	13.10 13.50	13.50 14.40	14.30 15.30
Тест на силовую подготовленность: Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (раз)	60	50	40	30	20	60	50	40	30	20
1.**Тест на скоростно-силовую подготовленность**: Прыжок в длину с места (см);	190	180	168	160	150	250	240	230	223	215
Плавание – 50 м (сек.)	1.0	1.05	1.10			45	50	53		
Прыжки через скакалку за 1 минуту (раз).	160	150	140	110	90	160	150	140	110	90
2.**Тест на силовую подготовленность**: Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (раз);						15	12	9	7	5
Подтягивание на перекладине (высота 90 см), опора пятками (раз);	20	16	10	8	4					
Поднимание прямых ног из положения вис до перекладины (раз).	10	7	5	3	2	10	7	5	3	2
Подтягивание на перекладине (раз): вес до 85кг вес более 85 кг						15 12	12 10	9 7	7 4	5 2
3.**Тест на общую выносливость:** Бег на лыжах 5 км (мин.сек)	31.00	32.30	34.15	36.40	38.00	23.50	25.00	26.25	27.45	28.30
Бег на лыжах 3 км (мин.сек)	18.00	18.30	19.30	20.00	21.00					

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 в упоре 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 в длину с места (см)	ж м	130 190	140 200	150 210	160 220	170 230
4.	Бег 100 м (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 лыжах 2 км 3 км	 ж м	без учета времени				
6.	Упражнение со 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, наклон вперед, не сгибая коленей. Положение пальцев кисти на уровне верхнего края скамейки соответствует нулевому значению. Результат определяют в сантиметрах. Если обследуемый 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.	Быстрота реакции оценивается «эстафетным тестом». Выполняется стоя, сильнейшая рука с разогнутыми пальцами (ребром ладони вниз) вытянута вперед. 40-сантиметровая линейка устанавливается параллельно ладони обследуемого на расстоянии 1-2 см. Нулевая отметка линейки находится на уровне нижнего края ладони. После команды «Внимание» отпускается линейка в течении 5 с. Задача перед обследуемым – как можно быстрее сжать пальцы в кулак и задержать падающую линейку. Измеряется расстояние в см. от нижнего края линейки. Тест проводится трижды, засчитывается лучший результат.	ж м	21 24	19 21	16 18	13 15	10 13
9.	Оценка равновесия и вестибулярной устойчивости (проба Ромберга). Стойка на одной ноге, пятка другой касается колена опорной, руки вытянуты вперед, глаза закрыты (с)	ж м	0,5	10	0,15	0,20	0,20 устой чивое поло жение
10.	Ловкость – ловля мячей двумя руками. Стоя на месте, ноги на ширине плеч, руки с теннисными мячами вытянуты вперед, попеременно выпускать мячи из рук с последующей ловлей хватом сверху. Оценивается безошибочное выполнение за 2 мин. (ошибки)	ж м	4				без ошибок
11.	Оценка устойчивости к гипоксии проводится с помощью пробы с задержкой дыхания на вдохе. Подсчитывается пульс за 30 с. Дыхание задерживается на максимальном вдохе, который делается после трех дыханий на ¾ глубины полного вдоха. Время задержки регистрируется по секундомеру. После восстановления дыхания подсчитывается пульс. Оценивается длительность задержки дыхания (с)	ж м	0,20	0,29	0,39	0,49	0,50

12. 12.1 12.2 12.3 12.4	Оценка статической выносливости основных групп мышц (с): Разгибатели спины. И.п.- лежа на груди, удержание туловища в положении разгибания. Мышцы брюшного пресса. И.п.- лежа на спине, удержание в положении сгибания выпрямленных ног в коленных суставах под углом 30º Разгибание левого (правого) бедра. И.п. - лежа на груди, удержание в положении разгибания выпрямленной в коленном суставе левой (правой) ноги. Мышцы, отводящие левое (правое) бедро. И.п.- лежа на правом (левом) боку, отведение и удержание разогнутой в коленном и тазобедренном суставах левой (правой) ноги, правая (левая) согнута в тазобедренном и коленном суставах. Разгибатели левой (правой) голени. И.п. - сидя на стуле, удержание выпрямленной ноги 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: педагогические тесты и контрольные упражнения выбираются преподавателем в зависимости от степени отклонения в состоянии здоровья студента.

6.2. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

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

6.2.1. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПОСЕЩАЕМОСТИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТАМИ (**ОМ №4**)

№ п/п	**Оценочный материал**	**Уровень выполнения**	**Оценка в баллах (одно занятие – один балл)**
1	Посещаемость (за весь семестр)	100 % 75 % 50 % 25 % менее 25 % не посещал	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.

6.2.2. ИТОГОВЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Промежуточный контроль – зачет в конце курса.

Оценка за семестр определяется как сумма положительных оценок по трем разделам учебной деятельности: тестирование общей физической подготовки, ответы на вопросы устного опроса, посещение практических занятий. По итогам всех разделов выводится средний балл за семестр от 50 до 100.

«Зачтено» выставляется при набранных баллах не менее 50.

«Не зачтено» выставляется при балле ниже 50.

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

Освоение дисциплины «Базовая физическая культура» 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 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 по дисциплине с инвалидами 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 комфортного психологического климата в студенческой группе.

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

- подвижные занятия в специально оборудованных спортивных, тренажерных залах, 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 в случае невозможности коррекции.

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

6. Коррекция и развитие сенсорных систем:

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

7. Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности - зрительно-предметного и 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 по дисциплине «Базовая физическая культура» направлены на:

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

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

Занятия по дисциплине «Базовая физическая культура» направлены на:

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

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

- коррекция техники основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания, мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений;
- коррекция и развитие физической подготовленности – мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;
- коррекция и развитие координационных способностей
- нормализация произвольных движений верхних и нижних конечностей;
- коррекция мелкой моторики и манипулятивной функции рук;
- профилактика и коррекция контрактур.
- развитие согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и др.;
- компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;
- профилактика и коррекция соматических нарушений, осанки, сколиоза, плоскостопия, дыхательной и сердечнососудистой систем;
- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- развитие зрительной и слуховой памяти;
- развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям;

- дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т. п.;

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

7.1. ПЕРЕЧЕНЬ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ (ВОПРОСЫ ДИСКУССИИ) ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ (**ОМ №3**)

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, с предметами и др.
4. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи).
5. Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.
6. Упражнения для воспитания быстроты.
7. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.
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 во время выполнения упражнений.
17. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к 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 патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента.
20. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья.

7.2. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ

№ п/п	**Оценочные средства**	**Уровень выполнения**	**Примечание**
1	Посещаемость (за весь семестр)	одно занятие – два балла	Не менее 50% за семестр
2	Индивидуальные задания (вопросы дискуссии)	90-100%- 5 баллов 75-90% - 4 балла 50-75% - 3 балла Менее 50% - 1 балл	Оценивается активность участия и правильность ответов

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1. 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.

8.2. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Барчуков И.С. Физическая культура ифизическая 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, спортивное и адаптивное плавание для студентов вуза: Учебное пособие / О.Н. Никифорова, Т.И. Прохорова. – М.: Перспектива, 2020. – 218 с.

6. Никифорова О.Н. Волейбол как дисциплина по выбору для студентов вузов: Учебное 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.

8.4. 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 заведении, утверждённая приказом Минобразования России от 01.12.1999 № 1025;
4. Методические рекомендациипо 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 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 элетронная 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 обучающемуся необходимую помощь;
3. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху – дублирование вслух 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.

Таблица 10

Сведения об обеспеченности специализированными аудиториями, кабинетами, лабораториями

Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы (№ учебного корпуса, № аудитории)	**Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы***
1	2
ул. Лиственничная аллея, д.12Б, Спортивно-оздоровительный комплекс, бассейн	Ласты спортивные – 20 шт., доска для плавания-50 щт.
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 – 2шт., Шведская стенка – 12 шт., Скамья гимнастическая – 4 шт., Сетка волейбольная – 1 шт., Сетка для большого тенниса – 1 шт., Сетка защитная 8х25 м – 6 шт., Мяч баскетбольный – 25 шт., Мяч волейбольный – 25 шт., Мяч футбольный – 10 шт., Мат гимнастический 1х2м – 10 шт.
ул. Большая академическая, д.44, игровой зал	Табло электронное-1 шт., Щит баскетбольный – 2шт., Стойка волейбольная телескопическая – 2 шт., Ворота гандбольные – 2шт., 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 – 2 шт., Скамья гимнастическая – 4 шт., Сетка волейбольная – 1 шт., Мяч баскетбольный – 15 шт., Мяч волейбольный – 15 шт., Мяч футбольный – 10 шт., Мат гимнастический 2х3м – 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 – 3шт., скамья Скотта – 1 шт., стойка для жима лежа – 2шт., стойка для приседаний – 2 шт., стойка с гантелями комплект – 1 шт., машина Смитта – 1шт., гриф олимпийский – 3 шт., веса (блин обрезиновый) диаметр 51мм - 10кг (4шт.), 15кг (4 шт.), 20кг (4 шт.).
ул. Лиственничная аллея, д.8А, Спортивный комплекс теннисный 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., гиря 16 кг – 6 шт., гиря 24кг – 2 шт., гиря 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 (4 шт.), 25кг (1 шт.)
ул. Тимирязевская, д.55, лыжная база	Лыжи пластиковые – 50 шт., лыжные ботинки – 50 шт., лыжные палки – 50 шт.
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- 8 шт. Стул офисный – 32 шт. Компьютер HP 635 (Инв.№599268) – 1 шт. 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 при работе над конспектом во время проведения лекции.

В ходе лекционных занятий необходимо вести конспектирование учебного материала. Общие и утвердившиеся 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 по месту жительства и получения справки КЭК о группе здоровья.

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

Студенты имеет 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 и 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 недостаточном 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 и спортивную подготовленность и желающие углубленно заниматься одним из видов спорта	Занятия в одной из спортивных секций; участие 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. В ходе подготовки к практическому занятию необходимо прочитать конспект лекции, изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, выполнить выданные преподавателем практические задания. При этом учесть рекомендации преподавателя и 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, месте 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»;системойоценкой 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-ценностноге 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.

Лекционные занятия целесообразно проводить в аудиториях с мультимедийным оборудованием. Содержание лекции включает план, позволяющий всесторонне раскрыть изучение 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 свойства 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 направлению 21.03.02 Землеустройство и кадастры, направленности Землеустройство сельских и городских территорий (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 **21.03.02 Землеустройство и кадастры, направленности Землеустройство сельских и городских территорий (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, Маркин Эдуард Васильевич, 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 **21.03.02 Землеустройство и кадастры**. 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 направления **21.03.02 Землеустройство и кадастры**.

В соответствии с Программой за дисциплиной «Базовая физическая культура» закреплена 1 универсальная компетенция для направления **21.03.02 Землеустройство и кадастры**. 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 **21.03.02 Землеустройство и кадастры**. 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 занятия в интерактивной форме.

Виды, содержание и трудоёмкость самостоятельной работы студентов, представленные в Программе, соответствуют требованиям к подготовке выпускников, содержащимся во ФГОС ВО направления **21.03.02 Землеустройство и кадастры**.

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 направления **21.03.02 Землеустройство и кадастры**.

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 направления **21.03.02 Землеустройство и кадастры**.

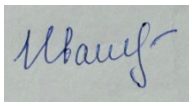
Материально-техническое обеспечение дисциплины соответствует специфике дисциплины «Базовая физическая культура» и обеспечивает использование современных образовательных, в том числе интерактивных методов обучения.

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 **21.03.02 Землеустройство и кадастры, направленности Землеустройство сельских и городских территорий** (квалификация выпускника – бакалавр), разработанная заведующим кафедрой физической культуры, кандидатом 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 по землеустройству»



_____ «26» августа 2025 г.