

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Макаров Сергей Сергеевич

Должность: И.о. директора института садоводства и ландшафтной архитектуры

Дата подписания: 27.02.2025 15:13:38

Уникальный программный ключ:

75bfa38f9af1852dda82cc3fcd1bfa1ee320d6



**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 садоводства и  
ландшафтной архитектуры



С.С. Макаров

2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

для подготовки бакалавров

ФГОС ВО

Направление: 35.03.10 Ландшафтная архитектура

Направленность: Ландшафтное проектирование и дизайн

Курс I -II

Семестр 1-4

Форма обучения заочная

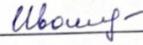
Год начала подготовки 2025

Москва, 2025

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

  
«26» августа 2025 г.

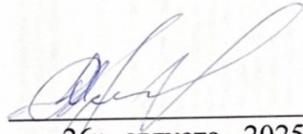
Рецензент: **Ивашкова Е.Э., к.п.н., доцент**

  
«26» августа 2025 г.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 35.03.10 Ландшафтная архитектура и 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**

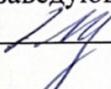
  
«26» августа 2025 г.

**Согласовано:**

Председатель учебно-методической комиссии факультета садоводства и ландшафтной архитектуры **Маланкина Е.Л., д.с.-х.н., профессор**

  
«28» 08 2025 г.

И.о. заведующего выпускающей кафедры ландшафтной архитектуры



«28» 08 2025 г.

Заведующий отделом комплектования ЦНБ



## Содержание

<b>АННОТАЦИЯ</b>	<b>5</b>
<b>1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ</b>	<b>6</b>
<b>3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>	<b>6</b>
<b>4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>7</b>
4.1. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ТРУДОЕМКОСТИ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ВИДАМ РАБОТ ПО СЕМЕСТРАМ	7
4.2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	7
4.3. ЛЕКЦИИ/ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ	8
<b>5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ</b>	<b>11</b>
<b>6. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>
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
<b>7. ОСОБЫЙ ПОРЯДОК ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ-ИНВАЛИДОВ И СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ</b>	<b>21</b>
7.1. ПЕРЕЧЕНЬ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ (ВОПРОСЫ ДИСКУССИИ) ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ И ИНВАЛИДОВ	23
7.2. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ (ВОПРОСОВ ДИСКУССИИ)	24
<b>8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННО ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>24</b>
8.1. ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА	24
8.2. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА	24
8.3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ, РЕКОМЕНДАЦИИ И ДРУГИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЗАНЯТИЯМ	24
<b>9. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	<b>25</b>
<b>10. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b>	<b>25</b>
	25
<b>10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ СТУДЕНТАМ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>26</b>
ВИДЫ И ФОРМЫ ОТРАБОТКИ ПРОПУЩЕННЫХ ЗАНЯТИЙ	27
<b>11. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯМ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b>	<b>27</b>

**АННОТАЦИЯ**  
**рабочей программы учебной дисциплины Б1.О.ДВ.01.01 «БАЗОВАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
**для подготовки бакалавра по направлениям 35.03.10 Ландшафтная архитектура, направленности Ландшафтное проектирование и дизайн**

**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 направлениям подготовки **35.03.10 Ландшафтная архитектура (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.** 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 уметь *поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.*

В результате формирования индикатора УК-7.2 выпускник должен уметь *использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной 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 направлениям подготовки **35.03.10 Ландшафтная архитектура (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	<b>УК-7.1.</b> поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; способы контроля и оценки физического развития и физической	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

		полноценной социальной и профессиональной деятельности		подготовленности	выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	
			УК-7.2. использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	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

#### 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

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 2

Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ по семестрам

Виды учебной работы	Трудоемкость				
	Часы	по семестрам			
		1	2	3	4
<b>Общая трудоемкость</b> дисциплины по учебному плану	<b>328</b>	<b>82</b>	<b>82</b>	<b>82</b>	<b>82</b>
<b>1. Контактная работа:</b>					
<b>Аудиторная работа:</b>					
<i>Контактная работа на промежуточном контроле (КРА)</i>	0,25				0,25
<b>Самостоятельная работа (СРС):</b>	327,75	82	82	82	77,75
<i>Самостоятельное изучение разделов, самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала, выполнение контрольных заданий)</i>	324,75	82	82	82	74,75
<i>Подготовка к зачету</i>	3				3
Вид промежуточного контроля: зачет	4				4

##### 4.2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 3

Тематический план учебной дисциплины

Наименование разделов и тем дисциплин (укрупнёно)	Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа СР
		Л	ПЗ	ПКР	
Раздел 1. Циклические виды двигательной деятельности	76				76
Тема 1. Легко-атлетические упражнения	40				40
Тема 2. Плавание	20				20
Тема 3. Лыжная подготовка	16				16
Раздел 2. Ациклические виды двигательной деятельности	6				6
Тема 1. Общеразвивающая гимнастика	6				6
<b>Всего за I семестр</b>	<b>82</b>				<b>82</b>
Раздел 1. Циклические виды двигательной деятельности	52				52
Тема 1. Легко-атлетические упражнения	32				32
Тема 2. Плавание	20				20
Раздел 2. Ациклические виды двигательной деятельности	30				30
Тема 1. Общеразвивающая гимнастика	10				10
Тема 2. Волейбол	20				20
<b>Всего за II семестр</b>	<b>82</b>				<b>82</b>
Раздел 1. Циклические виды двигательной деятельности	70				70
Тема 1. Легко-атлетические упражнения	32				32
Тема 2. Плавание	20				20
Тема 3. Лыжная подготовка	18				18
Раздел 2. Ациклические виды двигательной деятельности	12				12

Наименование разделов и тем дисциплин (укрупнено)	Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа СР
		Л	ПЗ	ПКР	
Тема 3. Баскетбол	12				12
<b>Всего за III семестр</b>	<b>82</b>				<b>82</b>
Раздел 1. Циклические виды двигательной деятельности	54				54
Тема 1. Легко-атлетические упражнения	34				34
Тема 2. Плавание	20				20
Раздел 2. Ациклические виды двигательной деятельности	28				28
Тема 1. Общеразвивающая гимнастика	2				2
Тема 4. Футбол	26				26
<i>Контактная работа на промежуточном контроле (КРА)</i>	0,25			0,25	
<b>Всего за IV семестр</b>	<b>82</b>				<b>82</b>
<b>Итого по дисциплине</b>	<b>328</b>			<b>0,25</b>	<b>327,75</b>

## 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 места 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, всплытие 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 подбор 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: скользким 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: скользким 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 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 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: отскок 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 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 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, выполнении нападающих ударов, при блокировании. Упражнения для развития прыгучести.

## Тема 3. БАСКЕТБОЛ

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

*Техника владения мячом.* Ловля мяча: одной 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 на 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, отступление, проскальзывание.

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

Спортивные игры: баскетбол по упрощенным и основным правилам.

Тема 4. **ФУТБОЛ**

Техника игры без мяча. Передвижения приставными шагами и скрестными шагами. Остановки шагом, повороты на 90 и 180°. Прыжки с одной ноги на другую, прыжки на двух ногах на месте, с поворотом на 90, 180, 360°.

*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. Резаные удары, удары с лета, с полуклета.

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: «наступление 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. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Таблица 4

**Содержание вопросов для самостоятельного изучения дисциплины и контрольные мероприятия**

№ п/п	№ раздела	Перечень рассматриваемых вопросов для самостоятельного изучения	Формируемые компетенции
1.	<b>Раздел 1. Циклические виды двигательной деятельности</b>		
	Тема 1. Легко-атлетические упражнения	Технике бега и спортивной ходьбы и последовательность обучения.	УК-7
		Беговые и прыжковые упражнения.	УК-7
		Технике прыжков в длину с места и последовательность обучения	УК-7
		Старт, бег по прямой и на виражах, последовательность обучения	УК-7
		Последовательность выполнения упражнений разминки.	УК-7
		Развитие общей выносливости средствами бега	УК-7
		Развитие быстроты в беге на короткие дистанции	УК-7
		Развитие скоростно-силовых способностей средствами бега с отягощениями.	УК-7
		Развитие взрывной силы средствами многокочков.	УК-7
		Развитие специальной выносливости в беге на средние дистанции.	УК-7
		Развитие специальной выносливости средствами бега на длинные дистанции.	УК-7
		Совершенствование быстроты в беге на короткие дистанции повторным и соревновательным методом.	УК-7
		Совершенствование скоростно-силовых качеств в беге и прыжках повторным, интервальным и соревновательным методом.	УК-7
		Совершенствование общей выносливости в беге длительным непрерывным методом.	УК-7
	Совершенствование специальной выносливости в беге интервальным и соревновательным методом.	УК-7	
	Тема 2. Плавание	Обучение дыханию в процессе плавания.	УК-7
		Техника гребка и скорости движения рук при плавании кролем на груди, последовательность обучения	УК-7
		Техника гребка и скорости движения рук при плавании кролем на спине, последовательность обучения.	УК-7
		Техника гребка и скорости движения рук при плавании брассом.	УК-7
		Техника гребка и скорости движения рук при плавании баттерфляем.	УК-7
		Техника движений ногами при плавании кролем на груди.	УК-7
		Техника движений ног при плавании кролем на спине.	УК-7
		Техника движений ног при плавании брассом.	УК-7
		Техника движений ног при плавании баттерфляем.	УК-7
		Техника стартов и поворотов при различных способах плавания.	УК-7
	Обучение согласованности движений рук, ног и дыхания при плавании	УК-7	
Совершенствование техники плавания кролем на груди на дистанции 50м	УК-7		
Тема 3. Лыжная подготовка	Техника лыжных ходов, последовательность обучения.	УК-7	
	Обучение технике спусков, подъемов и поворотов на лыжах.	УК-7	
	Совершенствование лыжной подготовки	УК-7	
2.	<b>Раздел 2. Ациклические виды двигательной деятельности</b>		

№ п/п	№ раздела	Перечень рассматриваемых вопросов для самостоятельного изучения	Формируемые компетенции
	Тема 1. Общеразвивающая гимнастика	Выполнение строевых команд на месте и в движении.	УК-7
		Общеразвивающие упражнения в группе, в парах, с предметами и с опорами.	УК-7
		Развитие гибкости и равновесия.	УК-7
		Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики, дыхательной гимнастике, физкульт-паузы и физкульт-минутки.	УК-7
	Тема 2. Волейбол	Способы подачи мяча, последовательность обучения	УК- 7
		Способы приема мяча, последовательность обучения.	УК-7
		Групповые технико-тактические действия во время передачи мяча на своей площадке	УК-7
		Технико-тактические действия защиты во время игры.	УК-7
		Совершенствование игровых навыков	УК-7
	Тема 3. Баскетбол	Техника владения мячом в индивидуальных и групповых действиях. Способы ведения мяча.	УК-7
		Технико-тактические действия защиты и нападения.	УК- 7
		Совершенствование игровых действий.	УК-7
	Тема 4. Футбол	Техника владения мячом в индивидуальных и групповых действиях. Способы остановки мяча и финты.	УК-7
		Техника захвата мяча у соперника	УК-7
		Технико-тактические действия защиты и нападения.	УК-7
		Техника игры вратаря.	УК-7
		Совершенствование игровых действий.	УК- 7

## 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Таблица 5

### Применение активных и интерактивных образовательных технологий

№ п/п	Тема и форма занятия		Наименование используемых активных и интерактивных образовательных технологий
1.	Легко-атлетические упражнения	СР	Технология организации самостоятельной работы Технология повторения и контроля материала Информационно-коммуникативная технология Личностно-ориентированное обучение
2.	Плавание	СР	
3.	Лыжная подготовка	СР	
4.	Общеразвивающая гимнастика	СР	
5.	Волейбол	СР	
6.	Баскетбол	СР	
7.	Футбол	СР	

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

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

### Перечень оценочных материалов по дисциплине «Физическая культура и спорт»

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

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

#### 1) ПЕРЕЧЕНЬ КОНТРОЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ

1. Формирование ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт.
2. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
3. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
4. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
5. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
6. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
7. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
8. Средства и методы воспитания физических качеств.

9. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям.
10. Организация физкультурно-спортивных мероприятий в вузе.
11. Организация физического воспитания в вузе.
12. Быстрота. Средства и методы развития быстроты.
13. Возрастные особенности развития физических качеств юношей.
14. Возрастные особенности развития физических качеств девушек.
15. Сила. Средства и методы развития силы.
16. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
17. Двигательный режим и его значение.
18. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
19. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
20. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
21. Оздоровительная физическая культура и ее формы.
22. Основы спортивной тренировки.
23. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
24. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
25. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
26. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
27. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
28. Адаптация к физическим упражнениям.
29. Адаптация спортсменов к выполнению специфических статических нагрузок.
30. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
31. История развития физической культуры как дисциплины.
32. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.
33. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
34. Процесс организации здорового образа жизни.
35. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.
36. Физическая культура и спорт как социальные явления общества. Современное состояние физической культуры и спорта.
37. Особенности ЛФК, корригирующей гимнастики и т. п. Методика составления программ по физической культуре с оздоровительной, рекреационной направленностью.
38. Особенности, содержание и структура спортивной подготовки.
39. Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.
40. Физические качества. Методы воспитания физических качеств на занятиях физической культурой и спортом.
41. Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных возможностей организма средствами физической культуры и спорта.
42. Выносливость. Средства и методы развития выносливости.
43. Гибкость. Средства и методы развития гибкости.
44. Ловкость. Средства и методы развития координационных способностей.
45. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.
46. Врачебный и педагогический контроль на занятиях физической культурой и спортом. Их цели, задачи, содержание.
47. Понятие об утомлении и переутомлении. Средства восстановления.
48. Изменение показателей функционального состояния организма под воздействием регулярных занятий физической культурой и спортом.
49. Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.
50. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
51. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
52. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
53. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
54. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
55. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.)
56. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний средствами физической культуры и спорта.
57. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
58. Виды физических нагрузок, их интенсивность.
59. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
60. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
61. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха.
62. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
63. Особенности занятий физической культурой и спортом для лиц с ограниченными возможностями здоровья в вузе.
64. Формирование двигательных умений и навыков.
65. Восточные единоборства: особенности и влияние на развитие организма.
66. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
67. Основные методы саморегуляции психических и физических состояний.
68. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
69. Основные системы оздоровительной физической культуры.
70. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
71. Понятие о питании. Требования к организации рационального питания, принципы и содержание.
72. Понятия о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма.
73. Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания.
74. Причины, следствие и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие, мышечная атрофия).
75. Массаж, виды массажа. Влияние массажа на функциональное состояние организма.
76. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.
77. Изменение показателей функционального состояния организма под воздействием регулярных занятий физической культурой и спортом.

78. Адаптивная физическая культура и ее роль в жизни человека с ограниченными возможностями здоровья.
79. Культура здоровья как одна из составляющих образованности.
80. Пути и условия совершенствования личной физической культуры.
81. Допинги в спорте и в жизни, их роль.
82. Прогрессивные концепции физической культуры: перестройка физического воспитания.
83. Понятие гиподинамии, гипокенезия, гипердинамии.
84. Вредные привычки. Пагубность их воздействия на организм. Меры профилактики, способы борьбы.
85. Массаж, виды массажа. Влияние массажа на функциональное состояние организма.
86. Меры безопасности на занятиях физической культуры и спортом. Гигиенические требования и нормы.
87. Здоровье человека и факторы, его определяющие. Требования к организации здорового образа жизни (ЗОЖ).
88. Прогрессивные концепции физической культуры: перестройка физического воспитания.
89. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы). Влияние занятий спортом на развитие моих личностных качеств.
90. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности моих родственников).
91. Мой любимый вид спорта и его значение для моего развития.
92. Физическая культура в моей семье.
93. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
94. Виды бега и их влияние на здоровье человека.
95. Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний.
96. Возникновение и развитие гимнастики.
97. История возникновения и развития зимних видов спорта.
98. Восточные единоборства, их история и развитие как вида спорта.
99. Русские национальные виды спорта и игры.
100. Национальные виды спорта и игры народов мира.

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

1. Характеристика специальных беговых упражнений.
2. Варианты стартов и финиширований.
3. Виды бега по прямой и повороту.
4. Основы техники бега на короткие дистанции.
5. Техника передачи эстафетной палочки.
6. Подводящие упражнения для овладения техникой барьерного бега.
7. Особенности бега на средние и длинные дистанции.
8. Бег по пересеченной местности.
9. Бег на равнинных участках, бег на местности с преодолением естественных препятствий, бег по твердому, мягкому и скользкому грунту.
10. Бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши) на результат.
11. Виды прыжков в легкой атлетике и их характеристика.
12. Техника специальных упражнений для прыжков в высоту и длину.
13. Подготовительные упражнения для освоения с водой.
14. Упражнения для ознакомления со специфическими свойствами воды: погружение в воду и открывание глаз, всплытие и лежание на воде. Дыхание в воде, скольжение.
15. Упражнения по освоению с водой.
16. Упражнения для начального обучения. Подбор упражнений.
17. Опробование в воде упражнений по освоению с водой.
18. Обучение спортивным способам плавания: кроль на груди, на спине, брасс, дельфин.
19. Методика обучения технике стартов, поворотов. Ошибки и методика их исправления.
20. Анализ развития техники плавания способами плавания: кроль на груди, на спине, брасс, дельфин.
21. Фазовая структура, положение тела, движения руками, ногами, согласование всех движений с дыханием.
22. Методика обучения стартам, поворотам в спортивном плавании.
23. Фазовая структура техники старта с тумбочки и из воды.
24. Методический подход и подбор упражнений при обучении старту, поворотам.
25. Подбор упражнений и проведение занятий по изучению техники плавания кролем на груди, на спине, брассом, дельфином.
26. Подбор упражнений и проведение занятий по изучению техники стартов и поворотов.
27. Строевые команды с лыжами.
28. Способы поворотов на месте.
29. Переступания (вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж) махом через лыжу, прыжком без опоры на палку.
30. Подводящие и подготовительные упражнения: многократное выполнение положения стойки лыжника.
31. Передвижение: скользким шагом поочередно на каждой лыже без палок под небольшой середину.
32. Техника 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.
33. Способы подъемов: скользким шагом, ступающим шагом, «лесенкой» (прямо, вперед), «Полуелочкой», «елочкой».
34. Способы спусков: в основной, высокой и низкой стойках (с узким и широким ведением лыж, с переносом веса вперед или назад, наискось). Преодоления неровностей (выката и встречного склона. спада, бугра, уступа).
35. Способы торможения: «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну и две полки.
36. Способы поворотов в движении: «переступанием», «упором», «плугом».
37. Преодоления препятствий на лыжах: перешагиванием, перепрыгиванием и перелезанием.
38. Развитие скорости передвижения; повторное прохождение отрезков до 100 м с отдыхом между повторениями до 3-4 мин; различные игры и эстафеты, требующие передвижения с большой интенсивностью коротких отрезков (до 80-100 м) дистанции.
39. Различные игры и эстафеты, требующие максимальных ускорений на коротких отрезках дистанции.
40. Развитие выносливости; передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах с умеренной, большой и субмаксимальной интенсивностью, соревновательной скоростью; различные игры, требующие длительного равномерного передвижения с небольшой интенсивностью.
41. Выполнение строевых команд на месте и в движении; передвижения строевым шагом. Повороты направо, налево, кругом; строевые команды.

42. *Общеподготовительные (О.П.У.)* упражнения, выполняемые группой; в парах, индивидуально.
43. О.П.У с использованием предметов (набивные мячи, гимнастические палки, скакалки, гантели и др.)
44. О.П.У. у гимнастической стенки, с использованием гимнастических скамеек и других гимнастических снарядов.
45. Упражнения для развития гибкости; для развития быстроты и ловкости; для развития скоростно-силовых качеств.
46. Упражнения на координацию; комплексы корригирующих упражнений для позвоночника мышц спины, живота, плечевого пояса импровизированные танцевальные движения в заданном ритме.
47. Прикладные упражнения; упражнения в равновесии; упражнения в висах и упорах.
48. Преодоление специальных гимнастических полос препятствий.
49. *Утренняя гигиеническая гимнастика.* Принципы составления и практическое выполнение комплексов упражнений с группой и индивидуально.
50. *Физкультурная пауза (минутка).* Принцип подбора упражнений, способствующих снятию утомления. Составление и практическое выполнение комплексов упражнений индивидуально и с группой.
51. *Производственная гимнастика* вводная и в режиме рабочего дня. Принцип составления и практическое выполнение комплексов упражнений с группой и индивидуально.
52. Вольные упражнения: комбинации на 32 и 48 счетов с использованием общеподготовительных упражнений, освоенных акробатических элементов, с включением танцевальных элементов.
53. Стойки и перемещения; стойки -- основная и низкая; перемещения: ходьба, прыжки, выпады; падение, скачок.
54. Прием мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками.
55. Передачи: двумя руками вверх, в движении, на месте и после перемещения, над собой, назад, длинные, средние, короткие, двумя руками снизу, сбоку;
56. Подачи - нижняя прямая, нижняя боковая и их разновидности (нацеленная, планирующая); верхняя прямая; подача в прыжке; силовая подача;
57. Нападающие удары: прямой, с переводом, по блоку, в "обход" блока; удары по передней линии, по задней линии; нападающие удары со второй линии.
58. Блок: одинарный, двойной, тройной.
59. Волейбол по упрощенным и основным правилам соревнований.
60. 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.
61. Ходьба, бег обычный, по дуге с ускорением и с изменением направления, приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед.
62. Остановки в два темпа и прыжком. Повороты на месте и в движении. Прыжок на месте вверх, вперед, в сторону, толчком одной и двумя ногами в движении, в сочетании с бегом, с остановками, изворотами.
63. Ловля мяча на месте и в движении, на уровне груди, высоко и низко летящего мяча, катящегося мяча; ловля мяча одной рукой.
64. Передача мяча на месте и в движении двумя руками: от груди, сверху, снизу, одной рукой: от плеча, сверху, снизу, скрытые передачи.
65. Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении, вперед, назад, в сторону: с изменением скорости, направления, высоты от броска, ритма, с поворотами, с переводами за спиной, под ногами.
66. Броски: двумя руками: от груди, снизу, сверху, одной рукой от плеча, снизу, сверху, сбоку (крюком) на месте и в движении, в прыжке после ведения, после поворотов, добивание мяча.
67. Штрафные броски. Заслоны для броска, для прохода, для ухода.
68. Техника перемещений: защитная стойка, перемещение обычными и приставными шагами, спиной вперед, в разных направлениях, противодействия и овладения мячом; вырывание, выбивание, накрывание, перехваты.
69. Баскетбол по упрощенным и основным правилам.
70. Техника игры без мяча. Передвижения приставными шагами и скрестными шагами. Остановки шагом, повороты на 90 и 180°. Прыжки с одной ноги на другую, прыжки на двух ногах на месте, с поворотом на 90, 180, 360°.
71. *Техника владения мячом.* Удары по мячу ногой; удар внутренней стороной стопы, удар серединой подъема, удары внутренней и внешней частью подъема, удар носком, пяткой, удар внешней стороной стопы. Резаные удары, удары с лета, с полуклета.
72. Удары по мячу головой. Удар серединой лба. Удар серединой лба в прыжке, в броске. Удар боковой частью лба.
73. *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.
74. Обучение ведению мяча внешней частью подъема, внутренней частью подъема.
75. *Обучение финтам.* Финты: «наступление подошвой на мяч», «ложная остановка мяча подошвой», «проброс мяча мимо соперника», «ложный замах для удара».
76. Обучение отбору мяча. Отбор мяча перехватом, толчком, подкатом.
77. Обучение вбрасыванию мяча.
78. Обучение технике игры вратаря. Основная стойка. Ловля катящихся и низколетящих мячей. Ловля полувисоких мячей, ловля высоколетящих мячей. Ловля мячей в падении и в броске. Отбивание летящих мячей. Вбрасывание мяча вратарем.

## 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 ОЦЕНИВАНИЯ ТЕСТИРОВАНИЯ И ОТВЕТОВ НА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

При тестировании все верные ответы берутся за 100%. Оценка выставляется в соответствии с таблицей:

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

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

Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт» для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья регламентировано Федеральными государственными образовательными стандартами высшего образования и Положением об обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья в 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.

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

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

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

1. Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды).
2. Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств).
3. Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, 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.

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

### 8.2. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов высших учебных заведений: учебник для курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров и др. - Москва: ЮНИТИ-Дана, 2009. – 429 с. // ЭБС
2. Ильинич В. И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для студентов высших учебных заведений, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направления и специальностей в области физической культуры и спорта / В.И. Ильинич. - Москва: Гардарики, 2008. - 366 с.
3. Никифорова О.Н. Фитбол-гимнастика для студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата: Учебное пособие / О.Н. Никифорова, Т.И. Прохорова, М.В. Хотеева, О.А. Петрова. – М.: Перспектива, 2019. – 154 с.
4. Никифорова О.Н. Дистанционное обучение студентов по дисциплине «Базовая физическая культура» (элективный курс): Учебное пособие / О.Н. Никифорова. М.: Перспектива, 2021. 244 с.
5. Рубанович В. Б. Основы здорового образа жизни: учебное пособие для студентов вузов. Рекомендовано УМО по образованию в области подготовки педагогических кадров. / В. Б. Рубанович, Р. И. Айзман; Министерство образования и науки РФ, Новосибирский гос. педагогический ун-т, Московский педагогический гос. ун-т. – Новосибирск. - Москва: Арта, 2011. – 254 с.

6. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов и преподавателей высших и средних учебных заведений физической культуры / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 5-е изд., стер. - Москва: Академия, 2007. – 478.
7. 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. Никифорова О.Н. Дистанционное обучение студентов по дисциплине «Базовая физическая культура» (элективный курс): Учебное пособие / О.Н. Никифорова. - М.: Перспектива, 2021. 244 с.

### 8.3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ, РЕКОМЕНДАЦИИ И ДРУГИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЗАНЯТИЯМ

9. 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.
10. Маркин Э.В. Курс лекций по физической культуре и спорту: учебно-методическое пособие / Э.В. Маркин. Орел: Орловский государственный аграрный университет имени Н.В. Парахина, 2020. - 143 с.
11. Никифорова О.Н. Оздоровительное, спортивное и адаптивное плавание для студентов вуза: Учебное пособие / О.Н. Никифорова, Т.И. Прохорова. – М.: Перспектива, 2020. – 218 с.
12. 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.
13. 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.
14. 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.
15. 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 заведений, утверждённая 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 оснащённости 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
<b>Информационно-справочные системы</b>			
1.	Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует примерной программе дисциплины "Физическая культура" для высших учебных заведений	<a href="http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/">http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/</a>	Открытый доступ
2.	Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры	<a href="http://www.infosport.ru/press/fkvot/">http://www.infosport.ru/press/fkvot/</a>	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	<a href="http://tpfk.infosport.ru">http://tpfk.infosport.ru</a>	Открытый доступ
4.	Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала	<a href="http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm">http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm</a>	Открытый доступ
5.	Журнал «Культура здоровой жизни»	<a href="http://kzg.narod.ru/">http://kzg.narod.ru/</a>	Открытый доступ
6.	Журнал «Адаптивная физическая культура»	<a href="http://www.afkonline.ru/">http://www.afkonline.ru/</a>	Открытый доступ
7.	<u>ГТО. Информационный сайт</u>	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	Открытый доступ
8.	<u>Министерство спорта Российской Федерации</u>	<a href="https://minsport.gov.ru/">https://minsport.gov.ru/</a>	Открытый доступ
<b>Электронно-библиотечные системы</b>			
9.	<b>Электронно-библиотечная система РГАУ-МСХА имени К. А. Тимирязева</b>	<a href="http://library.timacad.ru/elektronnyy-katalog">http://library.timacad.ru/elektronnyy-katalog</a>	Открытый доступ
10.	<b>Научная электронная библиотека Elibrary</b>	<a href="https://www.elibrary.ru/defaultx.asp">https://www.elibrary.ru/defaultx.asp</a>	Открытый доступ

11	ЭБС «Лань»	<a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>	Открытый доступ
12	ЭБС «Юрайт»	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>	Открытый доступ
<b>Профессиональные базы данных</b>			
13	Спортивная Россия	<a href="https://www.infosport.ru/">https://www.infosport.ru/</a>	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 м<sup>2</sup> на одного студента, открытыми - более 2,0 м<sup>2</sup> на одного студента, что соответствует требованиям Рособнадзора.

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 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 – 2шт., 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 – 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 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 – 3шт., скамья Скотта – 1 шт., стойка для жима лежа – 2шт., стойка для приседаний – 2 шт., стойка с гантелями комплект – 1 шт., машина Смита – 1шт., гриф олимпийский – 3 шт., веса (блин резиновый) 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., гири 16 кг – 6 шт., гири 24кг – 2 шт., гири 32кг – 4 шт., веса (блин резиновый) 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 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 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 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 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»; 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-ценностные 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 направлениям  
35.03.10 Ландшафтная архитектура, направленности Ландшафтное проектирование и дизайн (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 направлениям **35.03.10 Ландшафтная архитектура, направленности Ландшафтное проектирование и дизайн (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 направлениям **35.03.10 Ландшафтная архитектура**. 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 направлений **35.03.10 Ландшафтная архитектура**.

В соответствии с Программой за дисциплиной «Базовая физическая культура» закреплена 1 универсальная компетенция для направлений **35.03.10 Ландшафтная архитектура**. 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 направлениям **35.03.10 Ландшафтная архитектура**. 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 практические занятия в интерактивной форме.

Виды, содержание и трудоёмкость самостоятельной работы студентов, представленные в Программе, соответствуют требованиям к подготовке выпускников, содержащимся во ФГОС ВО направлений **35.03.10 Ландшафтная архитектура**.

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 направлений **35.03.10 Ландшафтная архитектура**.

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 направлений **35.03.10 Ландшафтная архитектура**.

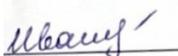
Материально-техническое обеспечение дисциплины соответствует специфике дисциплины «Базовая физическая культура» и обеспечивает использование современных образовательных, в том числе интерактивных методов обучения.

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 направлениям **35.03.10 Ландшафтная архитектура, направленности Ландшафтное проектирование и дизайн** (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»



«28» августа 2024 г.