

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Малахова Светлана Дмитриевна
Должность: Директор филиала
Дата подписания: 28.09.2023 20:07:56
Уникальный программный ключ:
cba47a2f4b9180af2546ef5354c4938c4a04716d

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. зам. директора по учебной
работе



Т.Н. Пимкина

“ 22 ”

05

2023 г.



**Лист актуализации рабочей программы дисциплины
Б1.В.ДВ.12.01 «Базовая физическая культура»**

для подготовки бакалавров

Направление: 21.03.02 «Землеустройство и кадастры»

Направленность: «Землеустройство»

Форма обучения очная, заочная

Курс 1-3

Семестр 1-6

В рабочую программу не вносятся изменения.

Программа актуализирована для 2020 г. начала подготовки.

Разработчики: Матчинова Н.В. доцент

Жирная О.В. доцент

«17» мая 2023 г.

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры
физического воспитания протокол № 10 «18» мая 2023 г.

Заведующий кафедрой Матчинова Н.В. Матчинова Н.В. доцент

УТВЕРЖДАЮ:

и.о.зам. директора по учебной
работе

 Т.Н.Пимкина
" 25 " мая 2022 г.

**Лист актуализации рабочей программе дисциплины
«Базовая физическая культура»**

для подготовки бакалавров

Направление: 21.03.02 «Землеустройство и кадастры»

Профиль: «Землеустройство»

Форма обучения заочная

Курс 1-3

Семестр 1-6

В рабочую программу не вносятся изменения.

Программа актуализирована для 2019 , 2020 года начала подготовки.

Разработчики: Матчинова Н.В., Жирная О.В

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры
физического воспитания протокол № 10 «18» мая 2022 г.

Заведующий кафедрой  Н.В. Матчинова


УТВЕРЖДАЮ:
Зам. директора по учебной работе
Е.С. Хропов
«28» нояб 2021 г.

**Лист актуализации рабочей программы дисциплины
«Базовая физическая культура»**

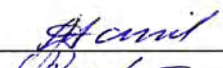
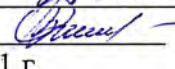
для подготовки бакалавров
по профилю «Землеустройство»
Год начала подготовки: 2019, 2020
Направление: 21.03.02 «Землеустройство и кадастры»

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

5. Внесены дополнения п. 6.2. (дополнен список дополнительной литературы)

1. Базовая физическая культура Ижевская государственная сельскохозяйственная академия, 2020 г. – 132 с. - Текст: электронный // ЭБС Лань [сайт]. - : <https://e.lanbook.com/book/158618>

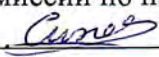
Составители:

Матчинова Н.В. зав. кафедрой физического воспитания, доцент 
Жирная О.В., доцент кафедры физического воспитания 
«25» нояб 2021 г.

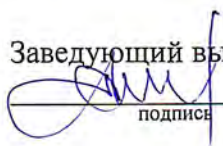
Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры физического воспитания
протокол № 11 «28» нояб 2021 г.

И.о. заведующего кафедрой  Матчинова Н.В., доцент
подпись (ФИО, ученая степень, ученое звание)

СОГЛАСОВАНО:

Председатель учебно-методической
комиссии по направлению подготовки 21.03.02 «Землеустройство и кадастры»
 Сихарулидзе Т.Д., доцент, к.с/х.н.
(ФИО, ученая степень, ученое звание)

«28» нояб 2021 г.

Заведующий выпускающей кафедрой
 Слипец А.А. доцент к.б.н.
подпись (ФИО, ученая степень, ученое звание)

«29» нояб 2021 г.


УТВЕРЖДАЮ:
Заместитель директора по учебной работе
Малахова С.Д.
«14» мая 2020 г.

**Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины
«Базовая физическая культура»**

для подготовки бакалавров
по профилю «Землеустройство»
Год начала подготовки: 2018, 2019, 2020

Направление: 21.03.02 «Землеустройство и кадастры»

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

1. Внесены дополнения п. 6.2. (дополнен список дополнительной литературы)
Физическое самосовершенствование: учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.]; под редакцией А. А. Зайцева. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2020. - 108 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-12579-5. - Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/447829>

Матчинова Н.В., Жирная О.В. Учебное пособие для студентов очной и заочной формы обучения для изучения темы «Методика корригирующей гимнастики для глаз» по дисциплине «Физическая культура и спорт» Калуга: ИП Стрельцов И.А. (Из-во «Эйдос») – 2019. – 106с., ил. ISBN 978-5-907268-07-4 .

Составители:

Матчинова Н.В. зав. кафедрой физического воспитания, доцент

Жирная О.В., доцент кафедры физического воспитания

«14» мая 2020 г.

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры физического воспитания

протокол № 9 «14» мая 2020 г.

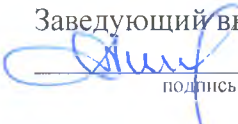
Заведующий кафедрой  Матчинова Н.В., доцент
подпись (ФИО, ученая степень, ученое звание)

СОГЛАСОВАНО:

Председатель учебно-методической
комиссии по направлению подготовки 21.03.02 «Землеустройство и кадастры»

 Сихарулидзе Т.Д., доцент, к.с/х.н.
(ФИО, ученая степень, ученое звание)

«25» 05 2020 г.

Заведующий выпускающей кафедрой
 Слипец А.А. доцент к.б.н.
подпись (ФИО, ученая степень, ученое звание)

«25» 05 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заместитель директора по учебной работе
Сюняева О.И.
«10» мая 2019 г.

**Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины
«Базовая физическая культура»**

для подготовки бакалавров
по профилям «Землеустройство»
Год начала подготовки: 2017

Направление: 21.03.02 «Землеустройство и кадастры»

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

- 1) Внесены дополнения п. 6.2. (дополнен список дополнительной литературы)

Составители:

Матчинова Н.В. зав. кафедрой физического воспитания, доцент
Жирная О.В., доцент кафедры физического воспитания

«10» мая 2019 г.

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры
физического воспитания

протокол № 10 «10» мая 2019 г.

Заведующий кафедрой Матчинова Н.В. доцент
подпись (ФИО, ученая степень, ученое звание)

СОГЛАСОВАНО:

Председатель учебно-методической
комиссии по направлению подготовки 21.03.02 «Землеустройство и
кадастры»

Сихарулидзе Т.Д. доцент, к.с/х.н.
подпись (ФИО, ученая степень, ученое звание)

«27» 05 2019 г.

Заведующий выпускающей кафедрой
Слипец А.А. доцент к.б.н.
подпись (ФИО, ученая степень, ученое звание)

«28» 05 2019 г.


УТВЕРЖДАЮ:
Заместитель директора по учебной работе
Сюняева О.И.
«03» 09 2018 г.

**Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины
«Базовая физическая культура»**

для подготовки бакалавров
по профилю «Землеустройство»
Год начала подготовки: 2017

Направление: 21.03.02 «Землеустройство и кадастры»

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

- 1) Дополнен список методических указаний для преподавателей по проведению общеразвивающих упражнений в сочетании с движением глаз;
- 2) Дополнен список методических указаний для студентов специальной медицинской группы по проведению самостоятельных упражнений с заболеванием органов зрения.

Составители:

Матчинова Н.В. зав. кафедрой физического воспитания, доцент
Жирная О.В., доцент кафедры физического воспитания

«14» мая 2018 г.

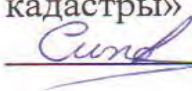
Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры
физического воспитания

протокол № 10 «14» мая 2018 г.

Заведующий кафедрой  Матчинова Н.В., доцент
(подпись) (ФИО, ученая степень, ученое звание)

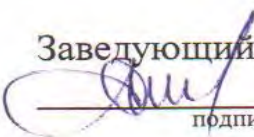
СОГЛАСОВАНО:

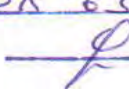
Председатель учебно-методической
комиссии по направлению подготовки 21.03.02_«Землеустройство и
кадастры»

 Сихарулидзе Т.Д. доцент к.с/х.н.
(ФИО, ученая степень, ученое звание)

«31» 08 2018 г.

Заведующий выпускающей кафедрой

 Слипец А.А. доцент, к.б.н.
(подпись) (ФИО, ученая степень, ученое звание)

«31» 08 2018 г.
Учебно-методическая часть
Калужский филиал
РГАУ-МСХА
№ 3К-63




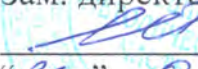
МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ – МСХА
имени К.А. ТИМИРЯЗЕВА
(ФГБОУ ВО РГАУ - МСХА имени К.А. Тимирязева)

КАЛУЖСКИЙ ФИЛИАЛ

Факультет зооинженерный
Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ:

Зам. директора по учебной работе

 О.И. Сюняева
“31” 08 2017г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
(БАЗОВАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)

для подготовки бакалавров

Направление 21.03.02 «Землеустройство и кадастры»
шифр – название направления подготовки

Профиль «Землеустройство»
(название профиля)

Курс 1 - 3

Семестры 1 - 6

Калуга, 2017

Учебно-методическая часть
КАЛУЖСКИЙ ФИЛИАЛ
РГАУ-МСХА
№ 3к-63
Е.С. 

Составители:

Матчинова Н.В., доцент 

Жирная О.В. доцент 
«2» июля 2017 г.

Программа разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 21.03.02 «Землеустройство и кадастры» утвержденному приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «01» октября 2015 г. № 1084 и зарегистрированным в Минюсте «21» октября 2015 г. № 39407 и учебным планом направления подготовки (год начало подготовки 2017)

Программа обсуждена на заседании кафедры

Зав. кафедрой Матчинова Нина Викторовна, доцент 

протокол № 12 «3» июля 2017 г.

Проверено:

Начальник УМЧ  доцент О.А. Окунева

Лист согласования рабочей программы

Декан агрономического факультета

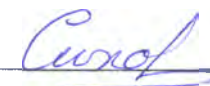
Малахова С.Д., доцент, к.б. н.
(ФИО, ученая степень, ученое звание)


«03» 07 2017 г.

Программа принята учебно-методической комиссией по направлению подготовки 21.03.02 «Землеустройство и кадастры», протокол № 16

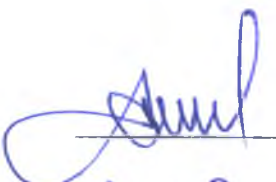
Председатель учебно-методической комиссии по направлению подготовки 21.03.02 «Землеустройство и кадастры»

Сихарулидзе Т.Д. доцент к.с/х,н
(ФИО, ученая степень, ученое звание)


«03» 07 2017 г.

Заведующий выпускающей кафедрой

Слипец А.А. доцент, к.б.н.
(ФИО, ученая степень, ученое звание)


«03» 07 2017 г.

Оглавление.

АННОТАЦИЯ	7
1. ТРЕБОВАНИЯ К ДИСЦИПЛИНЕ	7
1.1. ВНЕШНИЕ И ВНУТРЕННИЕ ТРЕБОВАНИЯ	7
1.2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ.....	8
2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	9
3. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11
4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4.1. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ.....	13
4.2. ТРУДОЕМКОСТЬ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13
4.3. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13
4.4. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.....	14
4.5. САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ.....	17
5. ВЗАИМОСВЯЗЬ ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ.....	17
6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	18
6.1. ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА.....	18
6.2. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА	18
6.3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ, РЕКОМЕНДАЦИИ И ДРУГИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЗАНЯТИЯМ	19
6.4. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»	
НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	20
6.5. ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	20
7. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И ЗАЯВЛЕННЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ.....	20
8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	24
9. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯМ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ	
ДИСЦИПЛИНЫ.....	24
10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ СТУДЕНТАМ ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ.....	26
ПРИЛОЖЕНИЕ А	30
ПРИЛОЖЕНИЕ Б	31
ПРИЛОЖЕНИЕ В	35
ПРИЛОЖЕНИЕ Г	69
ПРИЛОЖЕНИЕ Д	78

Аннотация рабочей программы учебной дисциплины «Базовая физическая культура»

Физическая культура в основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена в высших учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Как составная часть общей культуры и профессиональной подготовки студента физическая культура проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование общечеловеческих ценностей.

Целью освоения дисциплины «Базовая физическая культура» является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности.

Дисциплина «Базовая физическая культура» имеет практико-ориентированную направленность, что способствует всестороннему развитию личности. Она тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности.

Освоение студентами теоретических знаний и приобретение умений и навыков использования разнообразных средств физической культуры и спорта способствует включению в здоровый образ жизни, сохранению и укреплению здоровья, повышению психофизической подготовки, систематическому физическому самосовершенствованию к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Место дисциплины в учебном плане. В соответствии с учебным планом направления подготовки 21.03.02 «Землеустройство и кадастры» (уровень бакалавриата) профиль «Землеустройство» разработанными на основе Федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки 21.03.02 «Землеустройство и кадастры» (уровень бакалавриата) (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 октября 2015 года № 1084) учебная дисциплина «Базовая физическая культура» включена в обязательный перечень ФГОС ВО, в Блок 1 и относится к вариативной части дисциплин по выбору «Элективные курсы по физической культуре и спорту Б1.В.ДВ.12.01 «Дисциплины (модули)» структуры программы бакалавриата.

Требования к результатам освоения дисциплины. В результате освоения дисциплины «Базовая физическая культура» формируются следующие компетенции:

ОК 6 – способность работать в команде, толерантно воспринимать социальные и культурные различия

ОК 7 - способность к самоорганизации и самообразованию;

ОК 8 – способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Краткое содержание дисциплины.

Дисциплина «Базовая физическая культура» проводится на протяжении 1-3 курсов обучения. Программа дисциплины включает в себя один раздел: учебно-тренировочный. Учебная дисциплина осуществляется в учебно-тренировочной форме. Студенты могут использовать следующие формы самостоятельной работы: самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом; занятия в спортивных клубах, секциях и группах по интересам; массовые оздоровительные физкультурные и спортивные мероприятия, проводимые в свободное от учебы время.

1. Требования к дисциплине

1.1. Внешние и внутренние требования

Дисциплина «Базовая физическая культура» включена в обязательный перечень ФГОС ВО, в Блок 1 и относится к вариативной части дисциплин по выбору «Элективные курсы по физической культуре и спорту» Б1.В.ДВ.12.01 «Дисциплины (модули)» структуры программы бакалавриата..

Реализация в дисциплине «Базовая физическая культура» требований ФГОС ВО, ОПОП ВО и Учебного плана по направлению подготовки 21.03.02 «Землеустройство и кадастры», профиль «Землеустройство» должна формировать следующие компетенции:

ОК 6 – способность работать в команде, толерантно воспринимать социальные и культурные различия

ОК 7 - способность к самоорганизации и самообразованию;

ОК 8 – способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Учебная дисциплина «Базовая физическая культура» составлена с учётом следующих основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объём и содержание учебных занятий по физической культуре в высшей школе:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г № 273-ФЗ.

- Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ до 2020 г. (Постановление Правительства РФ от 07.08.2009 г. №101-Р).

- Федеральный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 21.03.02 «Землеустройство и кадастры» (уровень бакалавриата) утвержденный Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 01 октября 2015 года № 1084

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.04.2017 № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;

- Приказ Министерства образования Российской Федерации от 01.12.1999 г. № 1025 «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования»;

- Инструкция по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных заведений. Утверждена приказом Государственного комитета Российской Федерации по высшему образованию от 26.07.94 № 777.

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Освоение дисциплины «Базовая физическая культура» базируется на знаниях и умениях, полученных студентами по всем дисциплинам, изучаемым ранее, прежде всего школьные курсы физической культуры, анатомии, безопасности жизнедеятельности.

Дисциплина «Базовая физическая культура» является основополагающим для изучения следующих дисциплин: безопасность жизнедеятельности.

Особенностью дисциплины является физкультурная и спортивная деятельность.

В ходе изучения курса студенты должны получить углубленные знания методологических основ физкультурной деятельности, приобрести навыки в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой с различной функциональной и социально ориентированной направленностью.

Освоение программы поможет студентам выработать понимание физической культуры личности, правильное использование методов физического воспитания для повышения адаптивных резервов организма, укрепления здоровья и для последующего применения полученных знаний, умений и навыков в интересах обеспечения активной социальной и профессиональной деятельности.

Кроме того, при изучении курса «Базовая физическая культура» студент сможет расширить двигательный опыт за счет использования разнообразных физических упражнений в различных формах занятий физической культурой, овладевая современными системами физических упражнений, включая упражнения рекреативной, корригирующей и прикладной направленности.

Контроль знаний студентов проводится в форме текущей и промежуточной аттестации.

Текущая аттестация студентов – это оценка практических умений и навыков проводится постоянно на практических занятиях с помощью контрольных тестовых упражнений, а также на контрольной неделе.

Промежуточная аттестация студента проводится в форме итогового контроля – зачета.

2. Цели и задачи дисциплины. Требования к результатам освоения дисциплины

Целью дисциплины «Базовая физическая культура» является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности. Освоение студентами теоретических знаний и приобретение умений и навыков использования разнообразных средств физической культуры и спорта способствует включению в здоровый образ жизни, сохранению и укреплению здоровья, повышению психофизической подготовки, систематическому физическому самосовершенствованию к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Достижение этой цели предусматривает решение следующих задач:

- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- понимание социальной значимости прикладной физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно - биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;
- совершенствования спортивного мастерства студентов – спортсменов.

В результате изучения дисциплины «Базовая физическая культура» студент должен:

Знать:

- роль и значение физической культуры в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья (оздоровительную и развивающую эффективность), профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- основные требования к организации здорового образа жизни, самовоспитание и самосовершенствование при здоровом образе жизни; методы оценки уровня здоровья; основы индивидуальных программ здорового образа жизни;
- научные основы биологии, физиологии, теории и методики физической культуры и спорта; влияние определенных упражнений на организм; методику развития физических качеств, основные принципы, методы и факторы регуляции оптимальной нагрузки при занятиях

физическими упражнениями, основы гигиены, самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом

- специальную терминологию и базовые понятия; теорию и методику обучения технике двигательного действия; причины возникновения ошибок в технике движений, приемы и средства для их устранения;

- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности; особенности планирования индивидуальных занятий лыжным спортом различной направленности и контроль за их эффективностью;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

- законы развития межличностных отношений, особенности командных видов спорта, способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры

- методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности; основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда

- правила соревнований, особенности организации и проведения их;

- факторы и причины травматизма во время проведения учебно-тренировочных рекреационных и реабилитационных занятий и пути их предупреждения; меры обеспечения безопасности жизни и здоровья при проведении занятий и соревнований по, приемы страховки и само страховки, основы первой доврачебной помощи при травмах пострадавшему;

Уметь:

- правильно демонстрировать технику двигательного действия, эффективно использовать ее в условиях тренировочной, соревновательной деятельности и организации собственного досуга; анализировать технику двигательного действия, выявлять причины возникновения ошибок в технике движений, использовать приемы и средства для их устранения;

- использовать приобретенные знания повышения работоспособности в учебной, а также в последующей профессиональной деятельности, сохранения и укрепления здоровья в повседневной жизни

- проводить самостоятельные занятия, составлять и выполнять индивидуально подобранные комплексы физических упражнений оздоровительной (с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью) и адаптивной (лечебной) физической культуры;

- корректировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- определять и регулировать индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями;

- учитывать индивидуальные особенности физического, возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями;

- управлять своими эмоциями, осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой, владеть культурой общения;

- применять и выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- применять и выполнять правила личной гигиены и закаливания организма;

- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями

- подбирать правильно экипировку, пользоваться современным спортивным инвентарем, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности учебно-тренировочных и самостоятельных занятий.

- применять в физкультурной и спортивной деятельности правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями;

Владеть:

- способами контроля за эффективностью техники двигательного действия

- способами нормирования и контроля соревновательных и тренировочных нагрузок при занятиях физическими упражнениями;
- обучением двигательным действиям
- средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, направленных на достижение должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- навыком составления комплекса общеразвивающих упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств;
- способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;
- приемами страховки и самостраховки при занятиях физическими упражнениями, оказывать первую доврачебную медицинскую помощь при травмах и несчастных случаях;
- навыками социального взаимодействия на основе принятых моральных и правовых норм, демонстрируя уважение к людям, толерантность к другой культуре, готовностью к поддержанию партнерских отношений.
- навыками контроля за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- навыками определения уровня индивидуального физического развития и двигательной подготовленности, эффективность занятий физическими упражнениями;
- навыками организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.

3. Организационно-методические данные дисциплины

Дисциплина «Базовая физическая культура» включена в обязательный перечень ФГОС ВО, в Блок 1 и относится к вариативной части дисциплин по выбору «Элективные курсы по физической культуре и спорту» Б1.В.ДВ.12.01 «Дисциплины (модули)» структуры программы бакалавриата..

Программа дисциплины «Базовая физическая культура», включает в себя один раздел: учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочные занятия содействуют приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте для физического совершенствования, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленных на формирование качеств и свойств личности.

Основной формой занятий является учебно-тренировочные занятия. Студенты также могут использовать следующие формы самостоятельной работы: самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом; занятия в спортивных клубах, секциях и группах по интересам; массовые оздоровительные физкультурные и спортивные мероприятия, проводимые в свободное от учебы время.

Особенностью дисциплины является то, что физическое воспитание проводится на протяжении 1-3 курсов обучения в основном, специальном и спортивном отделениях. В отличие от других предметов на занятиях по дисциплине «Базовая физическая культура» студенты дифференцируются по медицинским показаниям, физической и спортивной подготовленности. Следствием этого становится формирование новых учебных групп, в составе которых находятся студенты различных стандартных групп и даже факультетов.

Распределение по учебным группам по виду физкультурно-спортивной деятельности осуществляется кафедрой физического воспитания в начале каждого учебного года на основании медицинского осмотра и заявлений обучающихся.

В основное отделение относятся студенты одной учебной группы основной и подготовительной медицинских групп. Занятия с группами основного отделения проводятся в рамках учебного расписания.

В специальное отделение относятся студенты специальной медицинской группы. Студенты специальной медицинской группы, занимаются по отдельному расписанию с тем же объемом часов и по специальному календарно-тематическому плану.

Врачебный контроль студентов организуется и проводится в соответствии с требованиями, установленными органами здравоохранения.

Ответственность за своевременное проведение медицинского обследования возлагается директором на кафедру физического воспитания и зав. здравпунктом филиала.

Медицинское обследование студентов 1 курса, студентов 2 и 3 курсов по состоянию здоровья отнесенных к специальной медицинской группе, студентов-спортсменов, а также студентов 2 и 3 курсов после перенесенных заболеваний или длительных перерывов в занятиях проводится в начале учебного года. Медицинское обследование в течение года проводится для студентов 1-3 курсов после перенесенных заболеваний и занимающихся в спортивных секциях Вуза и вне его перед спортивными соревнованиями.

Для практических занятий, на основании медицинского обследования о состоянии здоровья, физического развития и подготовленности, студентов распределяют на основную, подготовительную и специальную группы.

В основную медицинскую группу включаются студенты без отклонений в состоянии здоровья (или с незначительными отклонениями), имеющих достаточную физическую подготовленность. В качестве основного учебного материала в данной группе используются обязательные виды занятий (в соответствии с программой) в полном объеме, а также сдача контрольных тестов и норм ГТО.

Подготовительная медицинская группа включает студентов, имеющих незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, а также недостаточную физическую подготовленность.

Студенты основной и подготовительной медицинских групп занимаются вместе по учебной программе и сдают установленные контрольные тесты, но при дифференцированном подходе к возможностям освоения учебного материала. Студенты, отнесенные к подготовительной медицинской группе, нуждаются в некоторых ограничениях нагрузок и постепенном освоении комплекса двигательных навыков и умений.

В специальную медицинскую группу (ЛФК) включаются студенты, имеющие такие отклонения в состоянии здоровья, которые являются противопоказанием к повышенной физической нагрузке. Также в специальную медицинскую группу относятся студенты, освобожденные от практических занятий на определенное время (три, шесть месяцев, один год) на основании медицинской справки (заключение ВКК). В этом случае по согласованию с преподавателем определяется вид работы, за выполнение которой будет поставлен зачет по дисциплине. Справки студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, а также об освобождении от занятий должны обновляться ежегодно и фиксироваться в медпункте. Комплектование специальных медицинских групп проводится комиссией. В состав комиссии входят врачи городской больницы, зав. здравпунктом филиала и преподавателя специальной медицинской группы.

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 328 часов и в зачетные единицы не переводится. Распределение по видам работ и по семестрам представлено в таблице 1.

**Таблица 2 - Распределение трудоемкости дисциплины
«Базовая физическая культура» по видам работ по семестрам**

Вид учебной работы	Трудоемкость							
	зач. ед.	час.	по семестрам					
			1	2	3	4	5	6
Итого академических часов по учебному плану		328	54	54	54	48	54	64
Контактные часы всего, в том числе:		328	54	54	54	48	54	64
Учебно-тренировочные занятия		328	54	54	54	48	54	64
Самостоятельная работа (СР)								
Контроль:								
Вид контроля:			зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Структура дисциплины

Дисциплина «Базовая физическая культура»	
Раздел 1 «Учебно-тренировочный»	

Рисунок 1 – Содержание разделов дисциплины «Базовая физическая культура»

Раздел 1 – «Учебно-тренировочный»	
Тема 1. Легкая атлетика и кроссовая подготовка Тема 2. Спортивные игры	Тема 3. Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка

Рисунок 2 - Раздел 1 – «Учебно-тренировочный»

4.2. Трудоемкость разделов и тем дисциплины

Таблица 2 - Трудоемкость дисциплины

Наименование Разделов и тем дисциплины	Всего часов на тему	Контактная работа		Внеаудиторная работа (СР)
		Л	ПЗ	
Раздел 1 «Учебно-тренировочные занятия»	328	-	328	-
Тема 1 Легкая атлетика и кроссовая подготовка	128	-	128	-
Тема 2 Спортивные игры	100	-	100	-
Тема 3 Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка	100	-	100	-
ИТОГО	328	-	328	-

4.3. Содержание дисциплины

Теоретический материал по дисциплине «Базовая физическая культура» дается в виде бесед, пояснений, объяснения техники выполнения двигательного действия.

Теоретический материал включает в себя:

- требования по технике безопасности на учебно-тренировочных занятиях (общие; по видам спорта; по выполнению отдельного физического упражнения), сведения по осуществлению страховки и само страховки при выполнении упражнений и первой доврачебной помощи при травмах пострадавшему;
- специальная терминология и базовые понятия;
- сведения о влиянии определенных упражнений на организм,
- сведения по методике развития двигательных качеств
- теоретические сведения по технике выполнения двигательного действия и рассмотрение общих ошибок;
- сведения по тактической подготовке (при беге на короткие, средние и длинные дистанции, при игре в волейбол, баскетбол и т. д)
- теоретические сведения по вопросам гигиены, самоконтроля при занятиях физическими упражнениями;
- правила соревнований по видам спорта, жесты судьи

Для студентов, отнесенных по состоянию здоровья в специальную медицинскую группу, помимо указанного выше теоретического материала дается краткая характеристика заболевания, определяется влияние данного заболевания на личную работоспособность и самочувствие, выявляются медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями, указываются средства физической культуры, рекомендуемые при данном заболевании.

Если студент по состоянию здоровья не может заниматься на практических занятиях, в этом случае он пишет и защищает реферативную работу.

4.4. Практические занятия

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических занятий и методических умений в применении разнообразных средств физической культуры для приобретения индивидуального и коллективного опыта деятельности.

Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств, формированием устойчивого мотивационно – ценностного отношения к физической культуре.

На учебно-тренировочных занятиях предусматривается совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям, навыкам), физическая подготовка с целью развития качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Для этого используются физические упражнения отдельных видов легкой атлетики, спортивные игры, кроссовая и лыжная подготовка, упражнения общей и профессионально-прикладной физической подготовки, оздоровительные системы физических упражнений и т.д.

На занятиях предусматривается развитие познавательной творческой активности направленной на самостоятельное и постоянное использование средств физической культуры и спорта в целях физического самосовершенствования, формирование жизненных и профессионально-значимых психофизических качеств и свойств личности, умений и навыков для обеспечения активного отдыха, профилактики общих и профессиональных заболеваний, травматизма, вредных привычек.

Средства, направленные на обучение двигательным действиям, развитие и совершенствование психофизических способностей, личностных качеств и свойств студентов определяются в рабочей программе по учебной дисциплине и утверждаются на заседании кафедры по физическому воспитанию.

В процессе обучения используются различные методы: метод строго регламентированного упражнения; игровой метод; соревновательный метод; метод круговой тренировки; сенсорные методы; зрительные методы; слуховой, звуковой метод.

Содержание и конкретные средства каждого практического занятия определяются преподавателями учебных групп с учетом графика учебных занятий на каждом факультете и рабочего плана кафедры физического воспитания для каждого учебного отделения (основного, специального, спортивного).

Первое учебно-тренировочное занятие организационно-методическое. На последнем занятии в каждом семестре подводятся итоги успеваемости студентов.

Учебно-тренировочные занятия включают в себя легкую атлетику, кроссовую подготовку, спортивные игры (волейбол и баскетбол), общефизическую и профессионально-прикладную подготовку.

Тема «Легкая атлетика и кроссовая подготовка» представлен естественными видами движений: ходьба, бег на различные дистанции, прыжки. Раздел легкой атлетики включает обучение технике и тактике бега на короткие, средние и длинные дистанции. В содержание раздела входят специальные беговые упражнения, бег с ускорениями из разных исходных положений, высокий старт, низкий старт и стартовый разгон, бег с максимальной скоростью на результат, финиширование, бег по прямой и виражу, эстафетный бег, варианты челночного бега, прыжковые упражнения, прыжки в длину с места на результат, подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками и т. д. Распределение сил по дистанции. Тактические действия при различных условиях бега.

Кроссовая подготовка направлена на развитие общей выносливости и содержит равномерный и повторный бег по пересеченной местности, марш-броски, обучение тактическим действиям при различных условиях бега и распределению сил по дистанции, воспитание волевых качеств личности.

Тема «Спортивные игры» содержит изучение технико-тактических приемов по баскетболу и волейболу, а так же проведение учебной игры, упражнения направленные на развитие физических качеств..

	Содержание
Волейбол	Техника 1. Техника перемещений (ходьба; бег; скачок). 2. Подачи (нижняя прямая; нижняя боковая; верхняя прямая; верхняя боковая). 3. Передачи (вперед; назад). 4. Нападающий удар. 5. Прием мяча (снизу двумя руками; снизу одной рукой). 6. Блок. Тактика (индивидуальная, групповая, командная) 1. Тактика игры (тактика защиты; тактика нападения). Учебная игра. Общая физическая и специальная физическая подготовка волейболиста. Упражнения на развитие физических качеств. Упражнения на развитие быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости и координации.
Баскетбол	Техника 1. Техника перемещений (ходьба; бег; приставные шаги; прыжки; остановки; повороты). 2. Техника нападения (ловля мяча; передача мяча; ведение мяча; броски). 3. Техника защиты (выбивание; вырывание; накрывание; перехват; овладение мячом, отскочившим от щита или корзины). Тактика 1. Тактика игры (тактика нападения; индивидуальные действия с мячом и без мяча; групповые взаимодействия). Учебная игра. Общая физическая и специальная физическая подготовка баскетболиста Упражнения на развитие физических качеств. Упражнения на развитие быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости и координации.

Тема «Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка» направлена на развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации и воспитанию качеств личности.

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, подвижные игры и эстафеты.

Комплексы общеразвивающих упражнений, упражнения направленные на развитие выносливости, силы, быстроты, гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки), на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, перекладина); на тренажерах; в движении и на месте; индивидуально, в парах, группой; без отягощения, на сопротивление, с отягощением собственным весом и внешним отягощением.

Подвижные игры и эстафеты: игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости; эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты;

Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (зрительному, звуковому) бег на 10, 15м из различных исходных положений.

Для студентов специального учебного отделения разрабатывается отдельная программа. Практические занятия в данной медицинской группе имеют корректирующую и оздоровительно-профилактическую направленность; используются физические упражнения из различных видов спорта и физкультурно-оздоровительных систем, специальные упражнения для устранения отклонений в состоянии здоровья, физического развития и функционального состояния организма. При реализации программы применяется индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами, показаний и противопоказаний к выполнению упражнений.

Студенты, освобожденные от практических занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту», получают оценку за освоение его на основании написания и защиты реферативной работы. Реферативная работа выполняется под руководством ведущего занятия преподавателя. Тема реферативной работы выбирается на основе углубленного изучения по одному из разделов теоретического курса дисциплины «Физическая культура и спорт», предусмотренного учебной программой, или может быть выбрана в соответствии с интересами студента и его преподавателя. Выполнение реферативной работы предполагает работу студента по одной теме в течение одного семестра.

Таблица 3 - Содержание практических занятий и контрольных мероприятий

№ п/п	№ раздела и темы дисциплины	№ и название практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид контрольного мероприятия	Кол-во часов
1	Учебно-тренировочные занятия			328
	Тема 1. Легкая атлетика и кроссовая подготовка	Совершенствование техники выполнения специальных беговых упражнений	Техника выполнения упражнений Практические задания	16
		Техника и тактика бега на короткие дистанции	Техника выполнения упражнений Тестирование Практические задания	16
		Техника и тактика бега на средние дистанции	Техника выполнения упражнений Практические задания	10
		Кроссовая подготовка	Техника выполнения упражнений Практические задания	48

№ п/п	№ раздела и темы дисциплины	№ и название практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид контрольного мероприятия	Кол-во часов
		Техника и тактика бега на длинные дистанции.	Техника выполнения упражнений Тестирование Практические задания	32
		Техника и тактика эстафетного бега	Техника выполнения упражнений Практические задания	6
	Тема 2. Спортивные игры	Совершенствование элементов техники	Техника выполнения упражнений	54
		Совершенствование тактики игры	Практические задания	46
	Тема 3. Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка	ОРУ	Техника выполнения упражнений Практические задания	16
		Развитие выносливости	Техника выполнения упражнений Тестирование	14
		Развитие ловкости, координации движений	Техника выполнения упражнений Тестирование	18
		Развитие силы	Техника выполнения упражнений Тестирование	22
		Развитие быстроты, скоростно-силовых способностей	Техника выполнения упражнений Тестирование	18
		Развитие гибкости	Техника выполнения упражнений Тестирование	12

4.5. Самостоятельное изучение разделов дисциплины

Студенты могут по желанию использовать следующие формы самостоятельной работы: самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом; занятия в спортивных клубах, секциях и группах по интересам; массовые оздоровительные физкультурные и спортивные мероприятия, проводимые в свободное от учебы время.

Одной из форм самостоятельной работы можно считать написание реферативной работы студентами, освобожденными от практических занятий длительное время.

5. Взаимосвязь видов учебных занятий

Взаимосвязь учебного материала, практических занятий с формируемыми компетенциями представлены в таблице 6

Таблица 6 – Взаимосвязь компетенций с учебным материалом и вопросами итогового контроля знаний студентов

Компетенции	ПЗ
ОК 6 – способность работать в команде, толерантно воспринимать социальные и культурные различия	1-164
ОК 7 - способность к самоорганизации и самообразованию;	1-164
ОК 8 – способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1-164

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Основная литература

1. Виленский М.Я. Физическая культура / М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Д.Н. Давыденко и др. 2-е изд., стер – М.: Изд-во «КРОНУС», 2013, - 424с.
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-н/Д: Феникс, 2014 – 448 с.: табл.- (Высшее образование). Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>
3. Муллер А.Б. Физическая культура студента: учеб. пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский. – М.; ИНФРА-М; Красноярск; Сиб. федер. ун-т, 2018. – 170 с.- (Высшее образование: Бакалавриат).
4. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 4-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2012. 464 с.
5. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. - 480 с. (сер. Бакалавриат) ISBN 978-5-4468-0491-7.

6.2. Дополнительная литература

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4.12.2007 г. № 29-ФЗ (ред. от 03.11.2015)
2. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2015)
3. Федеральный закон "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации" от 21.11.2011 N 323-ФЗ (ред. от 29.12.2015 г. с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2016)
4. Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ до 2020 г. (Постановление Правительства РФ от 07.08.2009 г. №101-Р).
5. Федеральный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 21.03.02 «Землеустройство и кадастры» (уровень бакалавриата) утвержденный Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 01 октября 2015 года № 1084
6. Амосов Н.М. Раздумье о здоровье/ Н.М. Амосов. – М.: ФиС, 1986. -191 с.
7. Ашмарин Б.А., Теория и методика физического воспитания: Учебное пособие / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др. - М.: Просвещение, 1990. - 287 с.
8. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие / В.А. Булкин - СПб.: СПбГПФК им. П.Ф. Лесгафта, 1996. - 47 с.
9. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие для вузов по дисц. «Физическая культура» / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 2-е изд., стер. – М.: Кнорус, 2012. – 238 с.
10. Гелецкая Л.Н., Физическая культура студентов специального учебного отделения: учебное пособие /Л.Н. Гелецкая, И.Ю. Бирдигулова, Д.А. Шубин, Р.И. Коновалова. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2014. – 219 с.
Код доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=271591&sr=1
11. Голощапов Б. Р. История физической культуры и спорта [Текст]: учебник / Б. Р. Голощапов. - 10-е изд., стер. - Москва: Академия, 2013. - 320 с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат).
12. Готовцев П.И., Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом / П.И. Готовцев, В.И. Дубровский - М.: ФиС, 1994. - 32 с.
13. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учеб./ В.И. Дубровский. – М.;ВЛАДОС, 2005. - 528 с.
14. Здоровый образ жизни: Учебное пособие/ Д.Н. Давиденко, П.В. Половников, Ю.Ю. Глушков. - Спб.: СПбГУ, 1996. - 32 с.
15. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь / В.И. Ильинич. - М.: АО «Аспект Пресс», 1995. -144с.

16. Лечебная физкультура [Электронный ресурс]: медицинский справочник. – Режим доступа: <http://www.medical-enc.ru/lfk/>
17. Массовая физическая культура в вузе: Учебное пособие/ Под ред. В.А. Маслякова, В.С. Матяжова. - М.: Высшая школа, 1991. - 240 с.
18. Материалы к теоретическому разделу дисциплины «Физическая культура» (часть 1): Учебное пособие/Под, общ. ред. Волковой Л.М., Половникова П.В.: СПбГТУ, СПб., 1997. - 158 с.
19. Михонин А.А. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания: Учебное пособие /А.А. Михонин. - СПб.: СПбГТУ, 1997. - 88 с.
20. Новый комплекс ГТО в ВУЗе: учебное пособие для студентов высших учебных заведений всех специальностей дневной формы обучения/ В.А. Гриднев, С.В Шпагин. - Тамбов: Изд-во ФГБОУ ВПО "ТГТУ", 2015 - 80 с. - ISBN 978-5-8265-1375-0
21. Основы физической культуры и здорового образа жизни: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений по направлению подгот. в бакалавриате / под ред. А. А. Зайцева; Калинингр. гос. техн. ун-т. - Калининград : КГТУ, 2016. - 107 с.
22. Половников П.В. Организация занятий по дисциплине «Физическая культура»: Учебное пособие/ П.В. Половников - СПб.: СПбГТУ, 1996. - 50 с.
23. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов: Учебное пособие/ Т.Н. Михонина, А.А. Михонин, Ю.Ю. Глушков. - СПб.: СПбГТУ, 1997. - 48 с.
24. Практическая подготовка по физической культуре и занятия спортом : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений по направлению подгот. в бакалавриате / под ред. А. А. Зайцева; Калинингр. гос. техн. ун-т. - Калининград: КГТУ, 2016. – 183 с.
25. Словарь-справочник. Основные термины и понятия, используемые в физическом воспитании студентов / Сост. С.С. Крючек, П.В. Половников. - СПб.: Изд. центр СПбГМТУ, 1996. -175 с.
26. Спортивная физиология: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. Я.М. Коца. - М., ФиС, 1996.
27. Физиология спорта: учебное пособие / А.С. Чинкин, А.С. Назаренко.- Москва: Спорт, 2016 - 120 с. ISBN: 978-5-9907239-2-4
28. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов [Тест]: Методическое пособие для студентов высших учебных заведений/ Сост. А.Л. Димова, Р.В. Чернышова. – М.: Советский спорт, 2005. -58с.
29. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2000 - 448 с. ISBN 5-8297-0010-7 (в пер.)
30. Физическая культура / Е.Л. Чеснова - М.: Директ-Медиа, 2013, 160 с. .ISBN:978-5-4458-3076-4
31. Физическое самосовершенствование (теоретические и прикладные аспекты): учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений по направлениям подгот. в бакалавриате / под ред. А. А. Зайцева; Калинингр. гос. техн. ун-т. - Калининград : КГТУ, 2016. - 79 с.
32. Физическое воспитание: Учебник под ред. В.А. Толовина, В.А. Маслякова и др. - М., Высшая школа, 2003.
33. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. - М.: ФиС, 1991.- 224 с.
34. Щанкин А.А. Курс лекций по основам медицинских знаний и здорового образа жизни [электронный ресурс]: учебное пособие / А.А. Щанкин. - М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 97 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362685>

6.3. Методические указания, рекомендации и другие материалы к занятиям

1. Матчинова Н.В., Жирная О.В., Ковалевский К.А. Методические пособие по написанию реферативных работ для студентов 1-4 курсов очного отделения. Калуга 2016. – 42с.
2. Матчинова Н.В., Жирная О.В., Методическое пособие для студентов очной и заочной формы обучения для изучения темы «Методика массажа и самомассажа». Калуга 2018. – 72с.

6.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

<http://lib.sportedu.ru/>

<http://cyberleninka.ru/article/c/fizicheskaya-kultura-i-sport>

<http://window.edu.ru/resource/029/72029>

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

<http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры

6.5. Программное обеспечение

Программное обеспечение не предусмотрено.

7. Критерии оценки знаний, умений, навыков и заявленных компетенций

Виды текущего контроля: контрольные задания (упражнения тесты) определения физической подготовленности, реферат, посещаемость занятий.

Итоговый контроль – зачет

Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценки для студентов разрабатываются кафедрой физического воспитания и охватывают их общую физическую, спортивно-техническую и профессионально прикладную физическую подготовленность с учетом специфики подготовки специалистов в вузе.

При изучении курса организуется текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация в виде зачета, с целью оценивания окончательных результатов практических навыков по дисциплине «Базовая физическая культура». Зачет не входит в общую трудоемкость дисциплины в зачетных единицах.

Текущий контроль оценки осуществляется преподавателем в течение 1-6 семестров путём тестирования для определения уровня физической и технической подготовленности, проверки реферативных работ (для студентов, освобожденных от практических занятий) и оценки регулярности посещения учебно-тренировочных занятий. Общая оценка за семестр определяется как зачтено (не зачтено).

	Итоговая оценка за семестр	Показатели
1	Оценка общей и профессионально-прикладной физической подготовленности	Контрольные тесты
	Оценка уровня технической подготовленности	Техника выполнения двигательного действия
2	Оценка уровня теоретических знаний (для освобожденных студентов)	Реферат
3	Оценка посещаемости учебных занятий	Подсчет процента посещаемости по учебному журналу

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного уровня минимума обязательных и дополнительных тестов, разработанных кафедрой физического воспитания для студентов по общей и профессионально-прикладной физической подготовке с учетом специфики подготовки специалистов в вузе.

Условием допуска к контрольным заданиям (упражнениям) является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

В каждом семестре студенты выполняют не более 5 контрольных заданий, включая 3 обязательных. Обязательные тесты проводятся в начале года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности и в конце года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год. Оценка выполнения контрольных заданий (тестов) по общей и профессионально-прикладной физической подготовленности определяется по среднему количеству очков, набранных во всех тестах при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко.

Оценка контрольных заданий по общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка контрольных заданий в очках	1,0	3,0	3,5

Критерии оценки физической подготовленности студентов

Обязательные контрольные задания (упражнения тесты) определения физической подготовленности (основная медицинская группа).

№	Направленность задания	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
Девушки						
1	На скоростно-силовую подготовленность -бег 100м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7
2	На силовую подготовленность - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз)	60	50	40	30	20
3	На общую выносливость - бег 2000м (сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
Юноши						
4	На скоростно-силовую подготовленность -бег 100м (сек)	13.2	13.6	14.0	14.3	14.6
5	На силовую подготовленность -подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5
6	На общую выносливость - бег 3000м (сек)	12.00	12.35	13.10	13.50	14.30

Контрольные задания (упражнения, тесты) для оценки физической подготовленности студентов (основная медицинская группа).

№	Упражнения, тесты.	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
Девушки						
1	Прыжки в длину с места	190	180	168	160	150
2	Сгибание и разгибание рук из упора лежа на гимнастической скамейке	12	10	8	6	4
3	Наклон туловища вперед из положения сидя	13	9	7	5	4 и менее
Юноши						
4	Прыжки в длину с места	250	240	230	223	215
5	Поднимание прямых ног к перекладине из положения виса	10	7	5	3	2
6	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	15	12	9	7	5
7	Наклон туловища вперед из положения сидя	13	9	7	5	4 и менее

Обязательные контрольные задания (упражнения тесты) определения физической подготовленности (подготовительная медицинская группа)

№	Направленность задания	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
Девушки						
1	На скоростно-силовую подготовленность -бег 100м (сек)	16.0	17.0	18.0	19.0	20.0
2	На силовую подготовленность -поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз)	60	50	40	30	20
3	На общую выносливость - бег 2000м (сек)	10.50	11.15	11.50	12.15	Без учета времени
Юноши						
4	На скоростно-силовую подготовленность -бег 100м (сек)	13.6	14.0	14.3	14.6	15.0
5	На силовую подготовленность -подтягивание на перекладине (кол-во раз)	12	9	7	5	3
6	На общую выносливость - бег 3000м (сек)	12.35	13.10	13.50	14.30	Без учета времени

Контрольные задания (упражнения, тесты) для оценки физической подготовленности студентов (подготовительная медицинская группа).

№	Упражнения, тесты.	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
Девушки						
1	Прыжки в длину с места	190	180	168	160	150
2	Сгибание и разгибание рук из упора лежа на гимнастической скамейке	12	10	8	6	4
3	Наклон туловища вперед из положения сидя	13	9	7	5	4 и менее
Юноши						
4	Прыжки в длину с места	250	240	230	223	215
5	Поднимание прямых ног к перекладине из положения виса	10	7	5	3	2
6	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	15	12	9	7	5
7	Наклон туловища вперед из положения сидя	13	9	7	5	4 и менее

Критерии оценки техники выполнения упражнения:

- **оценка «зачтено»** выставляется студенту, если наблюдается упорядочность и согласованность двигательных действий, без допущения грубых ошибок в технике с максимальной амплитудой и оптимальным темпом двигательного действия; упражнение выполнено свободно, без контроля сознания.

- **оценка «не зачтено»** – выставляется студенту, если упражнение не продемонстрировано или упражнение выполнено с задержкой между структурными частями двигательного действия, по частям, под контролем сознания, напряженно, скованно, замедлено с нарушением амплитуды и темпа движения, допущены грубые ошибки в технике.

Критерии посещаемости занятий

Учебно-тренировочные занятия посещают все обучающиеся, имея с собой спортивную форму в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока, согласно требованиям техники безопасности и охраны труда. При пропуске занятий студент

обязан подтвердить причину отсутствия заверенной медицинской справкой или иным официальным документом, который предъявляется преподавателю. Пропущенные занятия по неуважительной причине отрабатываются

Студенты освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья пишут и защищают реферативную работу. Устный опрос при защите реферативной работы позволяет оценить знания и кругозор студента, умение логически построить ответ, вести диалог, владение монологической речью и иные коммуникативные навыки.

Реферативные работы позволяют формировать навыки исследовательской работы, самоорганизации и самообразования. Выполнение студентом реферативной работы позволяет ему расширить научный кругозор, получить теоретические и практические знания по дисциплине «Физическая культура», формирует практические навыки сбора и обработки информации, выработки умений провести самостоятельный анализ результатов исследования, правильно их оформить, литературно грамотно изложить.

Критерии оценки реферативных работ:

Критерии	Показатели
1. Новизна реферированного текста	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
2. Степень раскрытия сущности проблемы	- соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.
3. Обоснованность выбора источников	- круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).
4. Соблюдение требований к оформлению	- правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев.
5. Грамотность	- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль.

- оценка «зачтено» выставляется студенту, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

- оценка «не зачтено» – выставляется студенту, если реферат студентом не представлен или тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы, имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Итоговая отметка по дисциплине «Базовая физическая культура» выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно - оздоровительную деятельность).

- **оценка «зачтено»** выставляется студенту, если зачётные тесты выполнены на оценку не ниже удовлетворительно. Правильная или в основном правильная техника выполнения упражнений. Высокий, хороший или удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков

- **оценка «не зачтено»** – выставляется студенту, если зачётные тесты не выполнены. Техника выполнения упражнений неправильная, присутствуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.

Студенты специального медицинского отделения выполняют разделы программы, контрольно-зачётные тесты и требования, в соответствии с учебной программой. Итоговая отметка по физической культуре в специальных медицинских группах выставляется с учетом динамики физической подготовленности и посещаемости занятий. Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре студентов, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей.

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для обеспечения учебного процесса кафедра физического воспитания располагает следующим материально-техническим обеспечением: спортивным залом 24 х 12 м. с инвентарным обеспечением, тренажерным залом 80 кв.м с инвентарным обеспечением, лыжной базой на 40 пар лыж, 4 раздевалками, учебной аудиторией.

На открытом воздухе занятия проводятся в ТОЦ «Орленок» и стадионе спортивного комплекса «Анненки»

Кафедра имеет 2 компьютера с выходом в интернет, многофункциональное устройство.

9. Методические рекомендации преподавателям по организации обучения дисциплины

Практический раздел программы занимает особое место в физической подготовке студентов.

В методико-практической подготовке студентов могут быть использованы ролевые, имитационные игры, проблемные ситуации, тематические задания для самостоятельного выполнения. Индивидуальные, индивидуально-групповые дополнительные занятия (консультации) проводятся для студентов, желающих углубить свои знания по данной учебной дисциплине. Они обеспечивают освоение методов и способов физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненно важных целей личности. В части профессионально-прикладной физической подготовки предусмотрено освоение методики составления комплексов утренней зарядки, производственной гимнастики, индивидуальных тренировочных программ.

Учебно-тренировочные занятия связаны с приобретением необходимого опыта творческой практической деятельности, развитием самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения гармонии физического развития, повышения уровня функциональных и двигательных возможностей, направленного формирования свойств личности. Они носят преимущественно тренировочную (профессионально-прикладную) направленность по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростных, скоростно-силовых способностей, выносливости, гибкости) и координационных (быстрота перестроения и согласования двигательных действий, произвольное расслабление мышц, вестибулярная устойчивость) способностей и их сочетаний с учетом требований будущей профессиональной деятельности. Одновременно совершенствуются техника двигательных действий и тактика соревновательной деятельности, формируются навыки по их использованию в различных условиях. Выбор средств ППФП осуществляется с учетом требований трех принципов: максимальной реализации задач ППФП; адекватности и

наибольшего переноса качеств и навыков; обеспечения комплексности решения задач физического воспитания.

Внеучебные (самостоятельные) занятия организуются в форме выполнения физических упражнений и рекреационных мероприятий в режиме учебного дня; занятий в спортивных клубах, секциях, группах по интересам; самостоятельных занятий физическими упражнениями, спортом, туризмом; массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий. Выделяют гигиеническое, оздоровительно-рекреативное, общеподготовительное, спортивное, профессионально-прикладное и лечебное направления деятельности при организации самостоятельных занятий.

Формула эффективности занятия включает две составные части: тщательность подготовки и мастерство проведения.

Подготовка занятия – это разработка комплекса мер, выбор такой организации учебно-воспитательного процесса, которая в данных конкретных условиях обеспечивает наивысший конечный результат.

В подготовке преподавателя к занятию выделяются три этапа: диагностика, прогнозирование, проектирование (планирование).

Подготовительная работа сводится к «приспособлению» учебной информации к возможностям группы, оценке и выбору такой схемы организации работы, которая даст максимальный эффект.

Прогнозирование направлено на оценку различных вариантов проведения занятия.

Проектирование (планирование) – это завершающая стадия подготовки занятия, и заканчивается она созданием программы управления двигательной деятельностью студентов.

Методическая модель преподавания дисциплины основана на применении активных методов обучения. Принципами организации учебного процесса являются:

- выбор методов преподавания в зависимости от различных факторов, влияющих на организацию учебного процесса;
- объединение нескольких методов в единый преподавательский модуль в целях повышения эффективности процесса обучения;
- активное участие студентов в учебном процессе;
- проведение практических занятий, определяющих приобретение навыков решения проблемы;
- приведение примеров применения изучаемого теоретического материала к реальным практическим ситуациям.

Технология обучения игровым приемам

1. Ознакомление с приемами

Задача: создать четкое представление об изучаемом элементе техники.

Методы обучения: словесный, наглядный

Средства обучения: сообщение сведений о приеме, его месте и значении в игре; показ правильной техники выполнения приема; демонстрация плакатов, схем, кино-, фото- и видеоматериалов.

2. Изучение приема в упрощенных, специально созданных условиях.

Задача: освоить основную структуру игрового приема

Методы обучения: практический (целостного или расчлененного упражнений)

Средства обучения: подводящие упражнения; выполнение приема при искусственном ограничении степеней свободы и амплитуды движений

3. Углубленное разучивание приема

Задача: освоить детали техники выполнения приема

Методы обучения: практический (целостного упражнения с избирательной отработкой деталей техники); игровой и соревновательный.

4. Целостное формирование двигательного навыка

Задача: взаимосвязано совершенствовать технику и развивать специфические физические качества, необходимые для эффективной реализации данного игрового приема

Методы обучения: сопряженных воздействий, круговой тренировки, игровой.

Средства обучения: упражнения сопряженного характера; чередование упражнений на технику и на развитие физических способностей; игровые задания комплексного характера; эстафеты и подвижные игры.

5. Ситуационное изучение приема.

Задача: совершенствовать технику в условиях, приближенных к игровым.

Методы обучения: практический (целостного упражнения); моделирование ситуаций игрового противоборства.

Средства обучения: упражнения с воспроизведением конкретного приема в заданных ситуациях или с его вариативным применением в ответ на изменение обстановки (зрительный, звуковой сигнал); выполнение приема в ситуациях безусловного (активного) противодействия; взаимодействие с партнером в условиях, моделирующих игровые

6. Закрепление приема в игре

Задача: развивать способность максимально воспроизводить свой двигательный потенциал в условиях игрового противоборства.

Методы обучения: игровой, соревновательный.

Средства обучения: упражнения соревновательного характера; подвижные и учебные двухсторонние игры, включая игры с целевыми изменениями правил; участие в соревнованиях

Студент, пропустивший занятия обязан в течение первых двух недель с начала учебы их отработать.

	Итоговая оценка за семестр	Способ ликвидации задолженностей
1	Оценка общей физической подготовленности	Сдача контрольных тестов на 1 балл
2	Оценка уровня теоретических знаний студентов	Написание реферата
3	Посещаемости учебных занятий	Отработка пропущенных занятий

10. Методические рекомендации студентам по самостоятельной работе.

Методические указания по физической подготовленности

Для успешной сдачи контрольных тестов необходимо правильно выполнять упражнения, т.е. знать технику. Ниже описаны упражнения, указанные в контрольных тестах и дополнительные для развития физических качеств.

Подтягивание в висе на перекладине (юноши) Подтягивание выполняется хватом сверху чуть шире плеч. Ноги держать прямо или скрестно. В таком положении они не будут «подрабатывать», т. е. помогать. Локти приближены к корпусу. Подтягивание считается выполненным, если подбородок достиг верхнего уровня перекладины. Опускаться в исходное положение нужно медленно, а не рывком, так как уступающая работа мышц не менее полезна, чем преодолевающая.

Основная направленность упражнения: развивает сгибатели («бицепсы») и частично грудные, в зависимости от ширины хвата, верхние или нижние пучки широчайшей мышцы спины. Если хват будет широким, то больше будут работать верхние пучки, если узким, то нижние пучки.

Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине (девушки) Перекладина установлена на высоте + / - 90см от пола, в зависимости от роста девушек. Туловище находится под углом 35-45 градусов к перекладине, ноги прямые, закреплены, хват сверху чуть шире плеч. При выполнении сгибания и разгибания рук туловище и ноги держать прямо, подбородком перейти линию перекладины.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание) Руки на ширине плеч или чуть шире, кисти направлены пальцами вперед. Плечи располагаются над кистями. Корпус прямой, подбородок приподнят, если его опустить – согнется спина. Делая упражнение, следить за тем, чтобы грудь опустилась к кистям, а руки шли вдоль туловища, слегка касаясь его. При широком разведении локтей вся нагрузка переносится на руки, что затрудняет выполнение упражнения. Не менее грубой ошибкой является и опускание плеч к кистям. Плечи при сгибании рук должны быть впереди кистей. У девушек сгибание и разгибание рук

выполняется в упоре лежа на гимнастической скамейке.

Основная направленность упражнения: тренирует грудные мышцы, разгибатели рук («трицепсы») и передние пучки дельтовидных мышц.

Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (юноши) Ноги держать скрестно. В таком положении они не будут «подрабатывать», т. е. помогать. Вниз опускаться до полного сгибания рук, вперед не наклоняться, корпус держать вертикально.

Основная направленность упражнения: развивает трицепсы, передние пучки дельтовидных мышц и особенно грудные мышцы, придавая им красивые очертания. Когда при сгибании рук корпус выходит назад, больше «работают» грудные мышцы. Если необходимо укрепить мышцы рук, то корпус следует держать вертикально.

В висе поднимание ног до касания перекладины (юноши) Сначала подъем ног можно выполнять с полусогнутыми ногами, но по мере тренированности стараться выполнять упражнение прямыми ногами. Темп выполнения – максимальный. Если, выполняя упражнение, студент начинает раскачиваться, то необходимо медленнее опускать ноги. Девушки выполняют подъем согнутых ног до груди в висе на гимнастической стенке.

Основная направленность упражнения: развивает нижние пучки прямых мышц живота.

Из виса подъем силой в упор на перекладине (выход силой) Из виса хватом сверху подтянуться как можно выше и, не останавливаясь, перехватиться одной рукой в упор (локтем кверху), далее, опираясь на эту руку, перехватиться в упор другой рукой. После перехода в упор на согнутых руках, разгибая их, перейти в упор на перекладине. Из упора, опускаясь вперед или назад, перейти в вис.

Подъем переворотом в упор на перекладине Из виса на перекладине поднять ноги в вис согнувшись (спереди) на согнутых руках, продолжая сгибать руки, поднимать ноги вверх-назад за перекладину до касания перекладины животом. Затем, разгибая руки, выпрямиться, поднять голову и прийти в упор. В момент выхода в упор следить за тем, чтобы ноги не опускались и не пересекали вертикальную плоскость (удерживать в положении, близком к горизонтальному).

Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа на спине (пресс) И. П. – лежа на спине, руки за голову, ноги закрепить за нижнюю рейку гимнастической стенки или их может удерживать партнер. Поднимать и опускать туловище в максимальном темпе. Можно выполнять с прямыми и полусогнутыми ногами.

Основная направленность упражнения: развивает верхние пучки прямых мышц живота.

Приседание на одной ноге («пистолет») Исходное положение: стоя на одной ноге, другая впереди, не касается пола, руки свободно, но не касаются ног. Приседать до касания тазом пятки опорной ноги, вставать с прямой спиной. Девушки выполняют приседание («пистолет») с опорой одной рукой о гладкую стену, стоя одной ногой на скамейке, другая свешивается между скамейкой и стеной.

Прыжок в длину с места Выполняется из и.п. «старт пловца» взмахом рук вперед-вверх и одновременным толчком двух ног. Приземление – на две ноги. Измеряется длина прыжка от места толчка до ближней отметки на месте приземления (пятки, руки).

«Ступенька» - степ-тест Выполняется на гимнастической скамейке в течение 1 минуты. Поочередное восхождение и сходжение, наступая всей стопой на скамейку. В течение 30 секунд движение начинается с правой ноги, а последующие 30 секунд – с левой. Счет ведется общий. Подсчитывается количество вставаний на скамейку.

Приседание Выполняется на двух ногах в течение 1 минуты непрерывно. И. П. – произвольная стойка, носки – по одной линии. Руки могут быть закреплены (на пояс, за головой и т.п.) или выполнять какие-либо движения (вперед, в стороны и т.п.), но не касаться бедер или колен. Приседать и выпрямляться полностью.

Прыжки через гимнастическую скамейку

И. П. – стоя боком к скамейке. Прыжки выполняются на двух ногах через скамейку вправо-влево без продвижения вперед в течение 30 секунд. Подсчитывается количество прыжков.

Прыжки через скакалку

И. П. – стойка на двух ногах, скакалку держать сзади за концы. Прыжки выполняются на двух ногах вращением скакалки вперёд. Не допускается прыжки с ноги на ногу. Подсчитывается количество прыжков, выполненных за определённое время

Методические указания по проведению ОРУ на месте (Общеразвивающие упражнения)

Если количество занимающихся меньше десяти, ОРУ можно провести в кругу. При большом количестве проведение разминки целесообразнее проводить, стоя в 2, 3 или 4-х шеренгах.

При проведении разминки в кругу руководитель стоит вместе со всеми (но не в центре круга) и выполняет упражнения в ту же сторону, что и все остальные. Если разминка проводится в нескольких шеренгах, то руководитель стоит лицом к занимающимся и выполняет упражнения, используя «зеркальный показ».

Комплекс состоит из упражнений, воздействующих на все группы мышц: шея, плечевой пояс, туловище, ноги. В конце комплекса – прыжки и ходьба на месте.

Количество упражнений на каждую группу мышц – не менее 4 – 5. Для крупных мышц требуется больше упражнений, чем для мелких. В зависимости от дальнейшего вида занятий добавляются специальные упражнения. Например, если после разминки предстоит играть с мячом значит, необходимо размять дополнительно кисти и пальцы рук во избежание травм. Для занятий по легкой атлетике после комплекса ОРУ проводятся беговые и прыжковые упражнения и т. д. Количество повторений каждого упражнения (дозировка) – 10 – 12 раз.

Темп рывковых и маховых упражнений должен быть более быстрым, чем в упражнениях на гибкость, на растяжку.

Во время выполнения упражнений ведётся ритмический подсчет (раз – два – три – четыре) без пауз при подсчёте. Вместо подсчёта можно использовать подсказ (вправо – влево – вперёд – назад). Если по ходу упражнения делаются какие – либо поправки, указания, замечания, то они выполняются под ритм счёта (наклон – ниже – три – четыре).

Порядок и команды для проведения комплекса ОРУ.

1. Личный показ руководителем упражнения с подсчётом в том ритме, в котором оно будет выполняться.
2. «Исходное положение (И. П.) – принять!»
3. «Упражнение (вправо; с правой руки; с левой ноги и т. д.) начи – най!» и сразу начинается подсчёт или подсказ.
4. На последний счёт – команда «Стой! (раз – два – три – «Стой!»)

Примечания:

- а) показ упражнений должен быть образцовым;
- б) вместо команды «И. П. – принять!» можно применять следующие команды: «Правую (левую) руку вверх ставь!»; «Упор присев принять!»; «Прыжком ноги врозь, руки на пояс ставь!» и т. д.;
- в) между упражнениями не должно быть больших пауз;
- г) команды, а затем подсчёт должны выполняться чётко и достаточно громко;
- д) упражнения выполняются на 4 или 8 счётов, но не на 3, 5, 6 и т.д. счётов.

Примерный комплекс упражнений без предметов

1. И. П. – о.с. 1 – 2 – поднять руки вперед-вверх, ладони повернуть внутрь, отвести правую ногу назад на носок и слегка прогнуться; 3 – 4 – и.п.; 5 – 8 – то же в другую сторону.

2. И. П. – о.с. 1 – 2 – 3 – наклон головы назад до отказа; 4 – и.п.; 5 – 6 – 7 – наклон головы вперед; 8 – и. п.

3. И. П. – о.с. 1 – 2 – 3 – наклон головы вправо; 4 – и. п.; 5 – 8 – то же в другую сторону.

4. И. П. – о.с. 1 – 2 – поворот головы вправо; 3 – 4 – и. п.; 5 – 8 – то же в другую сторону.

5. И. П. – о.с. 1 – 4 – круговые движения головой в левую сторону; 5 – 8 – то же в другую сторону.

6. И. П. – руки к плечам. 1 – 4 – поочередные круговые движения вперед; 5– 8 – то же назад.

7. И. П. – стойка ноги врозь, руки сзади в замок. 1 – 3 – три пружинящих отведения рук вправо; 4 – и. п. 5 – 8 – то же в другую сторону.

8. И. П. – правая рука вверх, кисти в кулак. На каждый счет рывки руками со сменой положения рук.

Методические указания. Руки напряжены, амплитуда движения и силу рывка увеличивать постепенно.

9. И. П. – стойка ноги врозь, руки за головой. 1 – 3 – три пружинящих наклона вперед, стараясь головой коснуться правого колена; 4 – и. п. То же с наклоном к левой ноге.

10. И. П. – широкая стойка ноги врозь. 1 – наклон к правой, хлопок у пятки за ногой; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же к другой ноге.

11. И. П. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – сгибая левую, наклон вправо, левую руку вверх, правую за спину; 2 – 3 – два пружинящих наклона вправо; 4 – и. п.; 5 – 8 – то же в другую сторону.

12. И. П. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – поворот туловища вправо (пятки от пола не отрывать); 2 – и. п.; 3 – 4 – то же в другую сторону.

13. Приседание в среднем темпе. 10 – 15 раз.

14. И. П. – о. с., руки на поясе. 1 – наклонный выпад вправо; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же в другую сторону.

15. И. П. – о. с., руки на поясе. 1 – глубокий выпад правой; 2 – 3 два пружинящих покачивания; 4 – толчком правой вернуться в и. п. 5 – 8 – то же с другой ноги.

16. И. П. – упор присев. 1 – упор лежа; 2 – упор лежа ноги врозь; 3 – упор лежа; 4 – и. п.

17. И. П. – о. с. 1 – мах правой ногой, хлопок под ней; 2 – и. п. 3 – 4 – то же в левой ногой.

18. И. П. – руки согнуты, кисти в кулак. На каждый счет прыжки вправо, влево, вперед, назад.

Таблица 6 - Применение активных и интерактивных образовательных технологий

№ п/п	Тема и форма занятия	Наименование используемых активных и интерактивных образовательных технологий	Кол-во часов	
Тема 1 Легкая атлетика и кроссовая подготовка				
1	Техника выполнения специальных беговых упражнений.	ПЗ	Творческие задания	2
2	Высокий, низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	ПЗ	Имитационные игры: анализ конкретных ситуаций	2
3	Бег на короткие дистанции	ПЗ	Разбор конкретных ситуаций	2
4	Бег на средние дистанции	ПЗ	Разбор конкретных ситуаций	2
5	Челночный бег	ПЗ	Имитационные игры: анализ конкретных ситуаций	2
7	Эстафетный бег		Имитационные игры	2
8	Кроссовая подготовка	ПЗ	Имитационные игры: решение ситуационных задач	10
9	Бег на длинные дистанции	ПЗ	Разбор конкретных ситуаций Соревнования	6
Тема 2. Спортивные игры				
	Волейбол			
1	Приём и передача мяча сверху двумя руками	ПЗ	Работа в малых группа	2
2	Нижняя прямая подача	ПЗ	Разбор конкретных ситуаций	2
3	Приём и передача мяча двумя руками снизу	ПЗ	Работа в малых группа	2
4	Передача мяча из зоны в зону	ПЗ	Разбор конкретных ситуаций	2
5	Верхняя прямая подача	ПЗ	Разбор конкретных ситуаций	2
6	Индивидуальные игровые действия	ПЗ	Имитационные игры: анализ конкретных ситуаций	2
7	Групповые игровые действия	ПЗ	Взаимообучение,	2
8	Совершенствование техники владения мячом. Учебная игра	ПЗ	Взаимообучение, ролевая игра	4
	Баскетбол			
1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы	ПЗ	Работа в малых группа	2
2	Ведение мяча	ПЗ	Работа в малых группа	2
3	Бросок одной рукой сверху в движении	ПЗ	Разбор конкретных ситуаций	2
4	Штрафной бросок	ПЗ	Работа в малых группа	2
5	Игровые действия в нападении и контр-действиям в защите.	ПЗ	Взаимообучение	2
6	Совершенствование техники владения мячом. Учебная игра	ПЗ	Взаимообучение, ролевая игра	4
1	ОРУ	ПЗ	Творческие задания	4
2	Круговая тренировка.	ПЗ	Работа в малых группа	4
3	Развитие физических качеств.	ПЗ	Имитационные игры	4
4	Игры и эстафеты.	ПЗ	Имитационные игры	4
5	Тестирование	ПЗ	Соревнования	6
Всего:			82	

Таблица 7 – Показатели и методы оценки результатов подготовки бакалавров по направлению подготовки 21.03.02 «Землеустройство и кадастры»

№ п/п	Результаты обучения (освоенные компетенции)	Основные показатели результатов подготовки	Форма контроля	Разделы дисциплины, темы и их элементы
1	ОК 6 – способность работать в команде, толерантно воспринимать социальные и культурные различия	Знать: - законы развития межличностных отношений, особенности командных видов спорта, способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры Уметь: - управлять своими эмоциями, осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой, владеть культурой общения; Владеть: - навыками социального взаимодействия на основе принятых моральных и правовых норм, демонстрируя уважение к людям, толерантность к другой культуре, готовностью к поддержанию партнерских отношений	Опрос Реферат Практические задания Опрос Практические задания Опрос	Раздел 1 темы 1-3 Раздел 1 темы 1-3 Раздел 1 темы 1-3
2	ОК 7 – способность к самоорганизации и самообразованию	Знать: - основные требования к организации здорового образа жизни, самовоспитание и самосовершенствование при здоровом образе жизни; методы оценки уровня здоровья; основы индивидуальных программ здорового образа жизни; - психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности; особенности планирования индивидуальных занятий лыжным спортом различной направленности и контроль за их эффективностью; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; - методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности; основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда - факторы и причины травматизма во время проведения учебно-тренировочных рекреационных и реабилитационных занятий и пути их предупреждения; меры обеспечения безопасности жизни и здоровья при проведении занятий и соревнований по, приемы страховки и само страховки, основы первой доврачебной помощи при травмах пострадавшему; Уметь: - правильно демонстрировать технику двигательного действия, эффективно использовать ее в условиях тренировочной, соревновательной деятельности и организации собственного досуга;	Тестирование Опрос Реферат Тестирование Опрос Реферат Опрос Тестирование Опрос Реферат Тестирование Опрос Реферат	Раздел 1 темы 1-3 Раздел 1 темы 1-3 Раздел 1 темы 1-3 Раздел 1 темы 1-3 Раздел 1 темы 1-3

		анализировать технику двигательного действия, выявлять причины возникновения ошибок в технике движений, использовать приемы и средства для их устранения; - использовать приобретенные знания повышения работоспособности в учебной, а также в последующей профессиональной деятельности, сохранения и укрепления здоровья в повседневной жизни - проводить самостоятельные занятия, составлять и выполнять индивидуально подобранные комплексы физических упражнений оздоровительной (с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью) и адаптивной (лечебной) физической культуры; - корректировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций; - определять и регулировать индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями; - учитывать индивидуальные особенности физического, возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями; - управлять своими эмоциями, осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой, владеть культурой общения; - применять и выполнять правила личной гигиены и закаливания организма; - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями - подбирать правильно экипировку, пользоваться современным спортивным инвентарем, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности учебно-тренировочных и самостоятельных занятий. - применять в физкультурной и спортивной деятельности правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями; Владеть: - средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, направленных на достижение должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; - навыком составления комплекса общеразвивающих упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств; - приемами страховки и само страховки при занятиях физическими упражнениями, оказывать первую доврачебную медицинскую помощь при травмах и несчастных случаях; - навыками контроля за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой; - навыками определения уровня индивидуального физического развития и двигательной подготовленности, эффективность занятий	Опрос Практические задания Опрос Практические задания Опрос Практические задания Практические задания Опрос Практические задания Опрос Практические задания Практические задания Практические задания Опрос Практические задания Опрос Практические задания Опрос Практические задания Опрос Практические задания Опрос Практические задания Опрос	Раздел 1 темы 1-3 Раздел 1 темы 1-3 Раздел 1 темы 1-3 Раздел 1 темы 1-3 Раздел 1 темы 1-3 Раздел 1 темы 1-3 Раздел 1 темы 1-3 Раздел 1 темы 1-3 Раздел 1 темы 1-3 Раздел 1 темы 1-3 Раздел 1 темы 1-3 Раздел 1 темы 1-3 Раздел 1 темы 1-3 Раздел 1 темы 1-3 Раздел 1 темы 1-3
--	--	---	--	--

		физическими упражнениями; - навыками организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;	Практические задания Опрос	Раздел 1 темы 1-3
3	ОК 8 – способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знать: - роль и значение физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья (оздоровительную и развивающую эффективность), профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - научные основы биологии, физиологии, теории и методики физической культуры и спорта; влияние определенных упражнений на организм; методику развития физических качеств, основные принципы, методы и факторы регуляции оптимальной нагрузки при занятиях физическими упражнениями, основы гигиены, самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом - специальную терминологию и базовые понятия; теорию и методику обучения технике двигательного действия; причины возникновения ошибок в технике движений, приемы и средства для их устранения; - правила соревнований, особенности организации и проведения их; Уметь: - правильно демонстрировать технику двигательного действия, эффективно использовать ее в условиях тренировочной, соревновательной деятельности и организации собственного досуга; анализировать технику двигательного действия, выявлять причины возникновения ошибок в технике движений, использовать приемы и средства для их устранения; - использовать приобретенные знания повышения работоспособности в учебной, а также в последующей профессиональной деятельности, сохранения и укрепления здоровья в повседневной жизни - проводить самостоятельные занятия, составлять и выполнять индивидуально подобранные комплексы физических упражнений оздоровительной (с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью) и адаптивной (лечебной) физической культуры; - корректировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций; - определять и регулировать индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями; - учитывать индивидуальные особенности физического, возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями;	Опрос Реферат Опрос Реферат Реферат Опрос Реферат Практическое задание Практическое задание Опрос Практические задания Опрос Практические задания Опрос Практические задания Опрос Практические задания Опрос	Раздел 1 темы 1-3 Раздел 1 темы 1-3 Раздел 1 темы 1-3 Раздел 1 темы 1-3 Раздел 1 темы 1-3 Раздел 1 темы 1-3 Раздел 1 темы 1-3 Раздел 1 темы 1-4 Раздел 1 темы 1-3 Раздел 1 темы 1-3

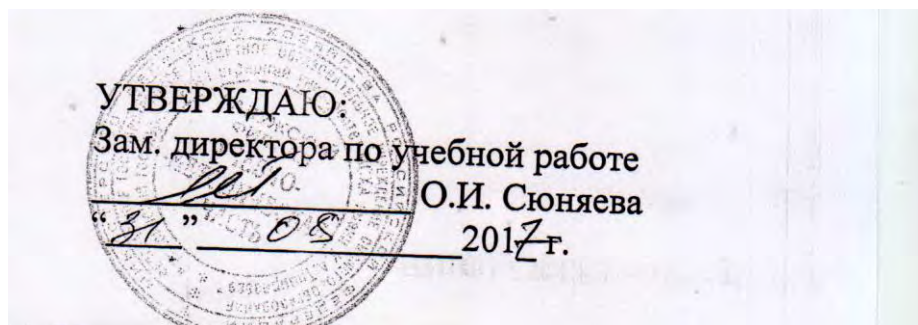
	- управлять своими эмоциями, осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой, владеть культурой общения; - применять и выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - применять и выполнять правила личной гигиены и закаливания организма; - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями - подбирать правильно экипировку, пользоваться современным спортивным инвентарем, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности учебно-тренировочных и самостоятельных занятий. - применять в физкультурной и спортивной деятельности правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями; Владеть: - навыками контроля за эффективностью техники двигательного действия - способами нормирования и контроля соревновательных и тренировочных нагрузок при занятиях физическими упражнениями; - обучением двигательным действиям - средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, направленных на достижение должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; - навыком составления комплекса общеразвивающих упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств; - способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений; - приемами страховки и само страховки при занятиях физическими упражнениями, оказывать первую доврачебную медицинскую помощь при травмах и несчастных случаях; - навыками социального взаимодействия на основе принятых моральных и правовых норм, демонстрируя уважение к людям, толерантность к другой культуре, готовностью к поддержанию партнерских отношений. - навыками контроля за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой; - навыками определения уровня индивидуального физического развития и двигательной подготовленности, эффективность занятий физическими упражнениями; - навыками организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;	Практические задания Опрос Практические задания Практические задания Практические задания Практические задания Практические задания Практические задания Практические задания Практические задания Опрос Практические задания Практические задания Практические задания Практические задания Практические задания Практические задания Практические задания Практические задания	Раздел 1 темы 1-3 Раздел 1 темы 1-3 Раздел 1 темы 1-3 Раздел 1 темы 1-3 Раздел 1 темы 1-3 Раздел 1 темы 1-3 Раздел 1 темы 1-3 Раздел 1 темы 1-3 Раздел 1 темы 1-3 Раздел 1 темы 1-3 Раздел 1 темы 1-3 Раздел 1 темы 1-3 Раздел 1 темы 1-3 Раздел 1 темы 1-3
--	---	--	--



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)

КАЛУЖСКИЙ ФИЛИАЛ

Факультет зооинженерный
Кафедра физического воспитания



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

БАЗОВАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

*для студентов с ограниченными возможностями здоровья (инвалидов) и
особыми образовательными потребностями
(Адаптивная физическая культура)*

ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

(приложение)

для подготовки бакалавров
по ФГОС ВО

Направление 21.03.02 «Землеустройство и кадастры»
шифр – название направления подготовки

Профиль «Землеустройство»,
(название профиля)

Курс 1 - 3

Семестры 1 - 6

Калуга, 2017

Составители:

Матчинова Н.В., доцент  Жирная О.В. доцент 

«2» июля 2017 г.

Программа разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 21.03.02 «Землеустройство и кадастры» утвержденному приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «01» октября 2015 г. № 1084 и зарегистрированным в Минюсте «21» октября 2015 г. № 39407 и учебным планом направления подготовки (год начало подготовки 2017)

Программа обсуждена на заседании кафедры физического воспитания

Зав. кафедрой Матчинова Нина Викторовна, доцент 

протокол № 12 «2» июля 2017 г.

Проверено:

Начальник УМЧ 

доцент О.А. Окунева

Лист согласования рабочей программы

Декан агрономического факультета
Малахова С.Д., доцент, к.б. н.
(ФИО, ученая степень, ученое звание)

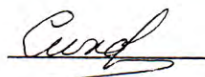


«03» 07 2017 г.

Программа принята учебно-методической комиссией по направлению подготовки 21.03.02 «Землеустройство и кадастры», протокол № 16

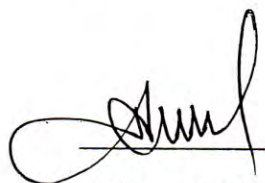
Председатель учебно-методической комиссии по направлению подготовки 21.03.02 «Землеустройство и кадастры»

Сихарулидзе Т.Д. доцент к.с/х.н
(ФИО, ученая степень, ученое звание)



«03» 07 2017 г.

Заведующий выпускающей кафедрой
Слипец А.А. доцент, к.б.н.
(ФИО, ученая степень, ученое звание)



«03» 07 2017 г.

Аннотация
рабочей программы учебной дисциплины «Базовая физическая культура»
(Адаптивная физическая культура)

Физическая культура в основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена в высших учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Как составная часть общей культуры и профессиональной подготовки студента физическая культура проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование общечеловеческих ценностей.

Целью освоения дисциплины «Базовая физическая культура» для студентов с ограниченными возможностями здоровья (инвалидов) и особыми образовательными потребностями является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности.

Дисциплина «Базовая физическая культура» для студентов с ограниченными возможностями здоровья (инвалидов) и особыми образовательными потребностями имеет практико-ориентированную направленность, что способствует преодолению физических и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни инвалидов и людей с ограниченными возможностями здоровья, постепенной адаптации организма к воздействию физических нагрузок, формированию у студентов осознанного отношения к своему здоровью.

Освоение студентами теоретических знаний и приобретение умений и навыков использования разнообразных средств физической культуры и спорта способствует формированию культуры здоровья, повышению функциональных возможностей и резистентности организма обучающихся в соответствии с их характером инвалидности и особенностями заболеваний, развитию физических качеств и освоение жизненно важных двигательных умений и навыков, формированию волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям культурой и спортом.

Место дисциплины в учебном плане. В соответствии с учебным планом направления подготовки 21.03.02 «Землеустройство и кадастры» (уровень бакалавриата) профиль «Землеустройство и кадастры», разработанными на основе Федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки 21.03.02 «Землеустройство и кадастры» (уровень бакалавриата) (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 01 октября 2015 года № 1084) дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» включена в обязательный перечень ФГОС ВО, в Блок 1 «Дисциплины (модули)» дисциплины Б1.В.ДВ.12.01 структуры программы бакалавриата.

Программа для студентов с ограниченными возможностями здоровья (инвалидов) и особыми образовательными потребностями по дисциплине «Базовая физическая культура (Адаптивная физическая культура)» предназначена для реализации требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования и является частью программы «Базовая физическая культура», которая разработана на основе принципов адаптивной физической культуры. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные морфо-функциональные сдвиги в организме, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

Требования к результатам освоения дисциплины. В результате освоения дисциплины «Базовая физическая культура» для студентов с ограниченными возможностями здоровья (инвалидов) и особыми образовательными потребностями формируются следующие компетенции:

ОК 6 – способность работать в команде, толерантно воспринимать социальные и культурные различия

ОК 7 – способность к самоорганизации и самообразованию

ОК 8 – способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Краткое содержание дисциплины.

Учебная дисциплина «Базовая физическая культура» для студентов с ограниченными возможностями здоровья (инвалидов) и особыми образовательными потребностями проводится на протяжении 1-3 курсов и предусматривает организацию учебно-тренировочных занятий, при проведении которых преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья обучающихся, дает индивидуальные рекомендации.

Данная программа характеризуется расширенным содержанием упражнений коррекционной, профилактической и общеразвивающей направленности. Так же используются средства спортивных и подвижных игр, легкоатлетические упражнения. Занятия проводятся в соответствии с физическими возможностями инвалидов и лиц с ОВЗ

1. Требования к дисциплине

1.1. Внешние и внутренние требования

Дисциплина «Базовая физическая культура» включена в обязательный перечень ФГОС ВО, в Блок 1 и относится к вариативной части «Элективные курсы по физической культуре и спорту дисциплин Б1.В.ДВ.12.01 «Дисциплины (модули)» структуры программы бакалавриата.

Программа для студентов с ограниченными возможностями здоровья (инвалидов) и особыми образовательными потребностями по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» предназначена для реализации требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования и является частью программы «Базовая физическая культура», которая разработана на основе принципов адаптивной физической культуры.

Реализация в дисциплине «Базовая физическая культура» требований ФГОС ВО, ОПОП ВО и Учебного плана по направлению подготовки 21.03.02 «Землеустройство и кадастры», профиль «Землеустройство» должна формировать следующие компетенции:

ОК 6 – способность работать в команде, толерантно воспринимать социальные и культурные различия

ОК 7 – способность к самоорганизации и самообразованию

ОК 8 – способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Учебная дисциплина «Базовая физическая культура» (Адаптивная физическая культура) составлена с учётом следующих основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объём и содержание учебных занятий по физической культуре в высшей школе:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г № 273-ФЗ;

- Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ до 2020 г. (Постановление Правительства РФ от 07.08.2009 г. №101-Р);

- Федеральный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 21.03.02 «Землеустройство и кадастры» (уровень бакалавриата) утвержденный Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 01 октября 2015 года № 1084;

- Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»;

- Федеральный Закона от 24 ноября 1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;

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

- Приказ Министерства образования Российской Федерации, Министерства здравоохранения Российской Федерации, Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Российской академии образования от 16 июля 2002 г. № 2715/227/166/19

«О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.04.2017 № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;

- Приказ Министерства образования Российской Федерации от 01.12.1999 г. № 1025 «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования»;

- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 20 августа 2001 г. № 337 "О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физической культуры";

- Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31 октября 2003 г. № 13-51-263/123 "Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой";

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Освоение дисциплины «Базовая физическая культура» (Адаптивная физическая культура) базируется на знаниях и умениях, полученных студентами по всем дисциплинам, изучаемым ранее, прежде всего школьные курсы физической культуры, безопасности жизнедеятельности.

Дисциплина «Базовая физическая культура» (Адаптивная физическая культура) является основополагающим для изучения следующих дисциплин: безопасность жизнедеятельности.

Особенностью дисциплины является физкультурная и спортивная деятельность.

В ходе изучения курса студенты должны получить углубленные знания методологических основ физкультурной деятельности, приобрести навыки в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой с различной функциональной и социально ориентированной направленностью.

Освоение программы поможет студентам выработать понимание физической культуры личности, правильное использование методов физического воспитания для повышения адаптивных резервов организма, укрепления здоровья и для последующего применения полученных знаний, умений и навыков в интересах обеспечения активной социальной и профессиональной деятельности.

Кроме того, при изучении курса «Базовая физическая культура» (Адаптивная физическая культура) студент сможет расширить двигательный опыт за счет использования разнообразных физических упражнений (не имеющих противопоказаний для применения по состоянию здоровья) в различных формах занятий физической культурой. Овладевая современными системами физических упражнений, включая упражнения корригирующей и оздоровительно-профилактической направленности, используя специальные средства для устранения отклонений в состоянии здоровья, повышения уровня физической подготовленности и работоспособности, физического развития и функционального состояния организма студент сможет развить адаптивно-компенсаторные механизмы организма.

Контроль знаний студентов проводится в форме текущей и промежуточной аттестации.

Текущая аттестация студентов – это оценка практических умений и навыков проводится постоянно на практических занятиях с помощью контрольных тестовых упражнений, а также на контрольной неделе.

Промежуточная аттестация студента проводится в форме итогового контроля – зачета.

2. Цели и задачи дисциплины. Требования к результатам освоения дисциплины

Целью дисциплины «Базовая физическая культура» (Адаптивная физическая культура) является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности. Для студентов с ограниченными возможностями здоровья (инвалидов) и особыми образовательными потребностями достижение цели выражается в стимулировании позитивных морфо-функциональных сдвигов в организме, в формировании необходимых двигательных координаций, физических качеств и способностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии его двигательных возможностей и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

Для достижения цели применяется индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

Достижение этой цели предусматривает решение следующих задач:

- укрепление здоровья, обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма студента через оптимальные физические нагрузки и закаливание организма, опираясь на данные о состоянии здоровья обучающихся;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту
- развитие и совершенствование двигательных (физических) способностей и качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции) с применением средств и методов физической культуры, не имеющих противопоказаний для применения на практических занятиях в специальной медицинской группе;
- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков, обучение технике правильного выполнения физических упражнений;
- содействие воспитанию нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности;
- воспитание бережного отношения к своему здоровью, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

В результате изучения дисциплины «Базовая физическая культура» (Адаптивная физическая культура) студент в зависимости от заболевания должен:

Знать:

- значение физической культуры в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья (оздоровительную и развивающую эффективность), профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни;
- основы обучения двигательным действиям;
- способы контроля и оценки здоровья, индивидуального физического развития и физической подготовленности
- основные принципы, методы и факторы регуляции оптимальной нагрузки при занятиях физическими упражнениями

- методы и средства коррекции физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в зависимости от заболевания.
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- основные требования к организации здорового образа жизни, самовоспитание и самосовершенствование при здоровом образе жизни; методы оценки уровня здоровья; основы индивидуальных программ здорового образа жизни;
- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности; особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
- методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности; основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда
- законы развития межличностных отношений, особенности командных видов спорта, способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях физкультурной деятельности и организации собственного досуга;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- проводить самостоятельные занятия, составлять и выполнять индивидуально подобранные комплексы физических упражнений оздоровительной (с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью) и адаптивной (лечебной) физической культуры;
- определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями
- корректировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- выполнять простейшие приемы массажа, самомассажа и релаксации;
- учитывать индивидуальные особенности физического, возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями;
- управлять своими эмоциями, осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями;
- пользоваться современным спортивным инвентарем, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.
- использовать приобретенные знания повышения работоспособности в учебной, а также в последующей профессиональной деятельности, сохранения и укрепления здоровья в повседневной жизни
- осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды;
- соблюдать правила личной гигиены и закаливания организма;
- соблюдать правила экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.
- выполнять работу в команде с однокурсниками; проявлять уважение и доверие в коллективе; восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры.

Владеть:

- средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, направленных на достижение должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- навыком составления комплекса общеразвивающих упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств;
- способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;
- приемами страховки и само страховки при занятиях физическими упражнениями, оказывать первую доврачебную медицинскую помощь при травмах и несчастных случаях;
- навыками социального взаимодействия на основе принятых моральных и правовых норм, демонстрируя уважение к людям, толерантность к другой культуре, готовностью к поддержанию партнерских отношений
- навыками контроля за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- навыками определения уровня индивидуального физического развития и двигательной подготовленности, эффективность занятий физическими упражнениями;
- навыками определения дозировки физической нагрузки и направленности воздействий физических упражнений
- навыками организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха;

3. Организационно-методические данные дисциплины

Учебная дисциплина «Базовая физическая культура» включена в обязательный перечень ФГОС ВО, в Блок 1 и относится к вариативной части дисциплин «Элективные курсы по физической культуре и спорту Б1.В.ДВ.12.01 «Дисциплины (модули)» структуры программы бакалавриата.

Программа для студентов с ограниченными возможностями здоровья (инвалидов) и особыми образовательными потребностями по дисциплине «Базовая физическая культура» предназначена для реализации требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования и является частью программы «Базовая физическая культура», которая разработана на основе принципов адаптивной физической культуры.

Обучающийся с ограниченными возможностями здоровья – физическое лицо, имеющее недостатки в физическом и (или) психологическом развитии, подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией и препятствующие получению образования без создания специальных условий (Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ).

Диапазон различий в развитии обучающихся с ограниченными возможностями здоровья велик - от людей, испытывающих временные и относительно легко устранимые трудности (способны при специальной поддержке успешно обучаться в тех же условиях и по тем же программам, что сверстники без ограничений здоровья), до людей со стойкими и тяжелыми нарушениями развития.

Инвалид – лицо, которое имеет нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленное заболеваниями, последствиями травм или дефектами, приводящими к ограничению жизнедеятельности и вызывающее необходимость его социальной защиты.

Врачебный контроль студентов организуется и проводится в соответствии с требованиями, установленными органами здравоохранения. Ответственность за своевременное проведение медицинского обследования возлагается директором на кафедру физического воспитания и зав. здравпунктом филиала.

Медицинское обследование студентов 1 курса, студентов 2 и 3 курсов по состоянию здоровья отнесенных к специальной медицинской группе, а также студентов 2 и 3 курсов после перенесенных заболеваний или длительных перерывов в занятиях проводится в начале учебного года. Медицинское обследование в течение года проводится для студентов 1-3 курсов после перенесенных заболеваний.

По результатам медицинского осмотра студенты с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями относятся к специальному учебному отделению. В специальное отделение зачисляются студенты специальной медицинской группы.

Комплектование специальных медицинских групп проводится комиссией в начале учебного года. В состав комиссии входят врач городской больницы, зав. здравпунктом филиала и преподавателя специальной медицинской группы. Справки студентов (заключению ВКК), отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, а также об освобождении от занятий должны обновляться ежегодно и фиксироваться в медпункте филиала.

Перевод студентов в специальное учебное отделение по медицинскому заключению (ВКК) может проводиться в любое время учебного года. Перевод студентов из специального отделения в основное может осуществляться только по медицинским показаниям и успешному окончанию семестра или учебного года.

Студенты специального отделения в зависимости от характера заболевания делятся на две группы.

Группа здоровья	Допускаемые учебные мероприятия	Медицинская характеристика групп
Специальная Учащиеся, занимающиеся лечебной физкультурой (ЛФК)	1 Занятия по особой программе или по отдельным видам программ со сниженной нагрузкой и тестовыми заданиями 2 Занятия индивидуальной гимнастикой типа лечебной физкультуры	Учащиеся, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, которые являются противопоказанием к повышенной физической нагрузке, но не мешающие выполнению обычной учебной работы
Специальная Учащиеся, освобожденные от практических занятий	1 Теоретические занятия, предусмотренные учебным планом по дисциплине	Учащиеся, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, освобождённые от участия в практических учебных занятиях по физкультуре

Особенностью дисциплины является то, что физическое воспитание проводится на протяжении 1-3 курсов обучения. Студенты специальной медицинской группы, занимаются по отдельному расписанию с тем же объемом часов и по специальному календарно-тематическому плану. Программа дисциплины «Базовая физическая культура» (адаптивная физическая культура), включает в себя один раздел: учебно-тренировочные занятия.

Программа адаптивной физической культуры направлена на формирование жизненно необходимых знаний, умений и навыков по сохранению и поддержанию организма в активном функциональном состоянии, обучение технике правильного выполнения физических упражнений, осознании занимающихся жизненно необходимой потребности в двигательной активности.

К каждому студенту требуется индивидуальный подход, поэтому при выборе конкретных физических упражнений, рекомендованных студентам, внимание обращается на физические способности студента, специфику его заболевания и уровень его социальной адаптации.

Студенты могут использовать следующие формы самостоятельной работы: физические упражнения в режиме дня (УГГ, физкультурные паузы), самостоятельные занятия физическими упражнениями и адаптированным спортом; массовые оздоровительные физкультурные и спортивные мероприятия, проводимые в свободное от учебы время.

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 328 часов и в зачетные единицы не переводится. Распределение по видам работ и по семестрам представлено в таблице 1.

Таблица 2 - Распределение трудоемкости дисциплины «Базовая физическая культура» по видам работ по семестрам

Вид учебной работы	Трудоемкость								
	зач	ед.	час.	по семестрам					
				1	2	3	4	5	6
Итого академических часов по учебному плану			328	54	54	54	48	54	64
Контактные часы всего, в том числе:			328	54	54	54	48	54	64
Учебно-тренировочные занятия			328	54	54	54	48	54	64
Самостоятельная работа (СР)			-	-	-	-	-	-	-
Контроль:			-	-	-	-	-	-	-
Вид контроля:				зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Структура дисциплины

Дисциплина «Базовая физическая культура»
Раздел 1 «Учебно-тренировочный»

Рисунок 1 – Содержание разделов дисциплины «Базовая физическая культура»

Раздел 1 – «Учебно-тренировочный»		
Тема 1. Легкая атлетика и кроссовая подготовка (адаптивные формы и виды)		Тема 3. Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка (адаптивная форма)
Тема 2. Адаптивные спортивные игры		Тема 4. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК

Рисунок 2 - Раздел 1 – «Учебно-тренировочный»

4.2. Трудоемкость разделов и тем дисциплины

Таблица 2 - Трудоемкость дисциплины

Наименование Разделов и тем дисциплины	Всего часов на тему	Контактная работа		Внеаудиторная работа (СР)
		Л	ПЗ	
Раздел 1 «Учебно-тренировочный»	328		328	
Тема 1 Легкая атлетика и кроссовая подготовка (адаптивные виды и формы)	80		80	
Тема 2 Адаптивные спортивные и подвижные игры	80		80	
Тема 3 Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка (адаптивная форма)	80		80	
Тема 4. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК	88		88	
ИТОГО	328		328	

4.3. Содержание дисциплины

Теоретический материал по дисциплине «Базовая физическая культура» (Адаптивная физическая культура) дается в виде бесед, пояснений, объяснения техники выполнения двигательного действия.

Теоретический материал включает в себя:

- требования по технике безопасности на учебно-тренировочных занятиях (общие; по видам спорта; по выполнению отдельного физического упражнения), сведения по осуществлению страховки и самостраховки при выполнении упражнений и первой доврачебной помощи при травмах пострадавшему;
- специальная терминология и базовые понятия;
- сведения о влиянии определенных упражнений на организм,
- сведения по методике развития двигательных качеств
- теоретические сведения по технике выполнения двигательного действия и рассмотрение общих ошибок;
- сведения по тактической подготовке
- теоретические сведения по вопросам гигиены, самоконтроля при занятиях физическими упражнениями;
- правила соревнований по видам спорта, жесты судьи

Для студентов, отнесенных по состоянию здоровья в специальную медицинскую группу, помимо указанного выше теоретического материала дается краткая характеристика заболевания, определяется влияние данного заболевания на личную работоспособность и самочувствие, выявляются медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями, указываются средства физической культуры, рекомендуемые при данном заболевании.

Если студент по состоянию здоровья не может заниматься на практических занятиях, в этом случае он пишет и защищает реферативную работу.

4.4. Практические занятия

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических занятий и методических умений в применении разнообразных средств и методов физической культуры, профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов для приобретения индивидуального и коллективного опыта деятельности. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств, формированием устойчивого мотивационно-ценностного отношения к физической культуре.

Практический учебный материал для студентов адаптивной физической культуры имеет корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. При его реализации необходим индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме.

Практический материал для специального учебного отделения определяется с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента.

На учебно-тренировочных занятиях предусматривается совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям, навыкам), физическая подготовка с целью развития качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Для этого используются физические упражнения отдельных видов легкой атлетики, спортивные игры, кроссовая подготовка, упражнения общей и профессионально-прикладной физической подготовки, оздоровительные системы физических упражнений и т.д.

Средства, используемые при реализации программы: физические упражнения; корригирующие упражнения; коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр; материально-технические средства адаптивной физической культуры - спортивные тренажеры, спортивный инвентарь; наглядные средства обучения.

Содержание и конкретные средства каждого практического занятия определяются преподавателями учебных групп с учетом графика учебных занятий и рабочего плана кафедры физического воспитания для специального учебного отделения.

В процессе обучения используются различные методы: метод строго регламентированного упражнения; игровой метод; соревновательный метод; сенсорные методы; зрительные методы; слуховой, звуковой метод.

На занятиях предусматривается развитие познавательной творческой активности направленной на самостоятельное и постоянное использование средств физической культуры и спорта в целях физического самосовершенствования, формирование жизненных и профессионально-значимых психофизических качеств и свойств личности, умений и навыков для обеспечения активного отдыха, профилактики общих и профессиональных заболеваний, травматизма, вредных привычек.

Первое учебно-тренировочное занятие организационно-методическое. На последнем занятии в каждом семестре подводятся итоги успеваемости студентов.

Учебно-тренировочные занятия включают в себя легкую атлетику (адаптивные виды и формы), адаптивные спортивные и подвижные игры общефизическую и профессионально-прикладную подготовку (адаптивные формы), упражнения физкультурно-оздоровительных систем, специальные упражнения для устранения отклонений в состоянии здоровья, физического развития и функционального состояния организма.

Тема «Легкая атлетика и кроссовая подготовка (адаптивные формы и виды)» представлена естественными видами движений: ходьба, бег, прыжки.

Ходьба обычная и её разновидности. Спортивная ходьба. Скандинавская ходьба. Сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции.

Бег. В содержание раздела входят специальные беговые упражнения, бег с произвольными ускорениями из разных исходных положений. Кроссовый бег направлен на развитие общей выносливости в равномерном темпе по пересеченной местности, марш-броски, обучение тактическим действиям при различных условиях бега и распределению сил по дистанции, воспитание волевых качеств личности.

Раздел легкой атлетики включает обучение технике и тактике бега на короткие, средние и длинные дистанции с чередованием с ходьбой. Освоение техники выполнения высокого старта, низкого старта и стартового разгона, бега по дистанции, финиширование, бега по прямой и виражу, эстафетного бега, варианты челночного бега,

Прыжки. Освоение техники выполнения специальных прыжковых упражнений, прыжков в длину с места.

Тема «Адаптивные спортивные и подвижные игры» включает обучение и совершенствование элементов техники спортивных игр (адаптивные формы): баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис и другие (упражнения без мяча и с мячом; на месте и в движении, индивидуальные упражнения и в парах). Общие и специальные упражнения игрока. Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложнокоординационных действий. Доступные виды эстафет: с предметами и без них.

Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.

Тема «Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка (адаптивная форма)» включает гимнастику, общеразвивающие упражнения, упражнения на развитие физических способностей.

Гимнастика предусматривает строевые команды и перестроения, прикладно-гимнастические упражнения (эстафеты, преодоление адаптированной полосы препятствий).

Освоение техники *общеразвивающих упражнений* на месте и в движении, с предметами и без предметов, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.

Упражнения, направленные на совершенствование двигательных действий, развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации и воспитанию качеств личности.

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).

Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.

Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.

Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Использование гимнастических упражнений, элементов йоги.

Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных, спортивных игр, гимнастических упражнений, элементов аэробики.

Упражнения на координацию движений.

Тема «Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК»

Обучение и совершенствование техники *выполнения специальных упражнений* для профилактики различных заболеваний:

- нарушений опорно-двигательного аппарата;
- желудочно-кишечного тракта и почек;
- нарушений зрения
- нарушений слуха
- сердечнососудистой системы и ЦНС;
- органов дыхания.

Обучение *комплексам упражнений* по профилактике различных заболеваний (комплексы лечебной физической культуры (ЛФК)).

Лечебная гимнастика (ЛФК), направлена на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы и др. Лечебная гимнастика (ЛФК), направлена на развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента.

Дыхательные упражнения. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике йоги, А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.), направленные на активизацию дыхательной и сердечнососудистой системы.

Обучение и совершенствование специальных навыков дыхания:

1. умение управлять актами вдоха и выдоха по длительности и скорости их выполнения, т.е. произвольно удлинять или укорачивать, ускорять или замедлять вдох и выдох;
2. хорошее владение навыком прерывистого дыхания;
3. умение задерживать дыхание на определенное время;
4. умение воспроизводить заданную величину жизненной емкости легких, т. е. произвольно управлять объемом вдоха и выдоха;
5. владение навыками различных типов дыхания - грудным, брюшным или диафрагмальным и смешанным.

Закаливание организма проведение занятий на свежем воздухе. Закаливания солнцем, воздухом и водой.

Использование элементов оздоровительных систем на занятиях: йога, Пилатес, бодифлекс, стретчинг, адаптивная гимнастика по Бубновскому и др.

Обучение технике снятия психоэмоционального напряжения (общее расслабление под музыку, аутотренинг)

Обучение методам релаксации

Средства физического воспитания, обусловленные клиническим диагнозом студентов СМО, заключаются в следующем:

1. При заболеваниях **сердечно-сосудистой системы (неактивная фаза ревматизма, функциональные изменения и др.)** – нормализация сосудистого тонуса и скелетной мускулатуры, увеличение сократительной способности миокарда, активизация кровообращения, стимуляция нервных центров, регулирующих сердечно-сосудистую деятельность. Противопоказаны упражнения с задержкой дыхания, натуживанием, резким изменением темпа и статическим напряжением. Рекомендуются общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы, в исходном положении лежа, сидя, стоя; ходьба, дозированный бег в медленном темпе.

2. При заболеваниях **дыхательной системы (хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и др.)** – восстановление согласованной работы дыхательной мускулатуры, улучшение дренажной функции бронхов и их проходимости. Противопоказаны упражнения, вызывающие задержку дыхания и натуживание. Рекомендуются дыхательные упражнения, тренировка полного дыхания и особенно удлиненного выдоха через рот.

3. При заболеваниях **желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени** – ликвидация воспалительных изменений, нормализация секреторной и моторной функции желудочно-кишечного тракта, предупреждение развития спаек и застойных явлений. Уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки.

4. При заболеваниях **почек и мочевыводящих путей (нефрит, пиелонефрит, нефроз)** – уменьшение воспалительных изменений. Недопустимы упражнения с высокой частотой движений, интенсивностью нагрузки и скоростно-силовой направленностью, переохлаждение тела. При проведении общеразвивающих упражнений особое внимание уделяется укреплению мышц спины, брюшного пресса, таза, промежности, общему оздоровлению организма.

5. При заболеваниях **нервной системы** – снижение нервной возбудимости. Ограничиваются упражнения, вызывающие нервное перенапряжение (упражнения в равновесии на повышенной опоре), ограничивается время игр и т.д. Показаны дыхательные упражнения, водные процедуры, аэробные упражнения, психорегуляция, аутотренинг.

6. При заболеваниях **органов зрения** – укрепление мышц глаз, улучшение кровообращения, развитие координации движений глаз, укрепление вестибулярного аппарата. Исключаются прыжки, кувырки, упражнения со статическим напряжением мышц, натуживанием, стойки на руках и голове. Показаны упражнения на пространственную ориентацию, точность движений, динамическое равновесие, гимнастика для глаз.

У студентов с нарушением зрения, чтобы совершенствовать определённые умения и навыки, необходимо многократное повторение изучаемых движений (больше, чем нормально видящим). Учитывая трудности восприятия учебного материала, человек с нарушением зрения нуждается в особом подходе в процессе обучения: в подборе упражнений, которые вызывают доверие, ощущение безопасности, комфортности и надёжной страховки.

7. При **ожирении** – уменьшение избыточной массы тела, адаптация организма к физической нагрузке, нормализация функций всех систем организма, улучшение двигательного режима. Показаны аэробные упражнения (ходьба, медленный бег, плавание, лыжные прогулки).

Студенты, освобожденные от практических занятий по дисциплине «базовая физическая культура», получают оценку за освоение его на основании написания и защиты реферативной работы. Реферативная работа выполняется под руководством ведущего занятия преподавателя. Тема реферативной работы выбирается на основе углубленного изучения по одному из разделов теоретического курса дисциплины «Физическая культура и спорт», предусмотренного учебной программой, или может быть выбрана в соответствии с

интересами студента и его преподавателя. Выполнение реферативной работы предполагает работу студента по одной теме в течение одного семестра.

Таблица 3 - Содержание практических занятий и контрольных мероприятий

№ п/п	№ раздела и темы дисциплины	№ и название практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид контрольного мероприятия	Кол-во часов
1	Учебно-тренировочный			328
	Тема 1. Легкая атлетика и кроссовая подготовка	Совершенствование техники выполнения специальных беговых упражнений	Техника выполнения упражнений Практические задания	16
		Техника и тактика бега на короткие дистанции	Техника выполнения упражнений Тестирование Практические задания	16
		Техника и тактика бега на средние дистанции	Техника выполнения упражнений	10
		Техника и тактика смешанного передвижения на длинных дистанциях.	Техника выполнения упражнений Тестирование Практические задания	32
		Техника и тактика эстафетного бега	Техника выполнения упражнений	6
	Тема 2. Спортивные игры	Совершенствование элементов техники	Техника выполнения упражнений	50
		Совершенствование тактики игры	Практические задания	30
	Тема 3. Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка	ОРУ	Техника выполнения упражнений Практические задания	14
		Развитие выносливости	Техника выполнения упражнений Тестирование	14
		Развитие ловкости, координации движений	Техника выполнения упражнений Тестирование	14
		Развитие силы	Техника выполнения упражнений Тестирование	14
		Развитие быстроты, скоростно-силовых способностей	Техника выполнения упражнений Тестирование	14
		Развитие гибкости	Техника выполнения упражнений Тестирование	10
	Тема 4. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК	Профилактическая гимнастика	Техника выполнения упражнений	28
		Выполнение комплексов ЛФК	Техника выполнения упражнений	50
		Функциональные пробы	Тестирование	10

4.5. Самостоятельное изучение разделов дисциплины

Самостоятельная работа программой не предусмотрена. Студенты по желанию могут использовать следующие формы самостоятельной работы: Физические упражнения в режиме дня (УГГ, физкультурные паузы), самостоятельные занятия физическими упражнениями и адаптивным спортом; массовые оздоровительные физкультурные и спортивные мероприятия, проводимые в свободное от учебы время.

Одной из форм самостоятельной работы можно считать написание реферативной работы студентами, освобожденными от практических занятий длительное время.

5. Взаимосвязь видов учебных занятий

Взаимосвязь учебного материала лекций, практических занятий с формируемыми компетенциями представлены в таблице 6

Таблица 6 – Взаимосвязь компетенций с учебным материалом и вопросами итогового контроля знаний студентов

Компетенции	ПЗ
- способность работать в команде, толерантно воспринимать социальные и культурные различия (ОК – 6)	1-164
- способность к самоорганизации и самообразованию (ОК – 7)	1-164
- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);	1-164

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Основная литература

1. Виленский М.Я., Волков В.Ю. Волкова Д.Н., Давыденко Физическая культура Учебник для студ. высш. учеб. Заведений Изд-во «КноРус», 2012, - 424с.
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-н/Д : Феникс, 2014 – 448 с.: табл.- (Высшее образование). Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>
3. Муллер А.Б. Физическая культура студента: учеб. пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский. – М.; ИНФРА-М; Красноярск; Сиб. федер. ун-т, 2018. – 170 с.- (Высшее образование: Бакалавриат).
4. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 4-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2012. 464 с.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта Учебник для студ. высш. учеб. заведений 4-е изд., стер – М.: Издательский центр «Академия», 2013.

6.2. Дополнительная литература

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4.12.2007 г. № 29-ФЗ (ред. от 03.11.2015)
2. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2015)
3. Федеральный закон "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации" от 21.11.2011 N 323-ФЗ (ред. от 29.12.2015 г. с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2016)
4. Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ до 2020 г. (Постановление Правительства РФ от 07.08.2009 г. №101-Р).
5. Федеральный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 21.03.02 «Землеустройство и кадастры» (уровень бакалавриата) утвержденный Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 01 октября 2015 года № 1084
6. Амосов Н.М. Раздумье о здоровье/ Н.М. Амосов. – М.: ФиС, 1986. -191 с.
7. Ашмарин Б.А., Теория и методика физического воспитания: Учебное пособие / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др. - М.: Просвещение, 1990. - 287 с.
8. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие / В.А. Булкин - СПб.: СПбГПФК им. П.Ф. Лесгафта, 1996. - 47 с.
9. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие для вузов по дисц. «Физическая культура» / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 2-е изд., стер. – М.: Кнорус, 2012. – 238 с.

10. Гелецкая Л.Н., Физическая культура студентов специального учебного отделения: учебное пособие /Л.Н. Гелецкая, И.Ю. Бирдигулова, Д.А. Шубин, Р.И. Коновалова. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2014. – 219 с.
Код доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=271591&sr=1
11. Голощапов Б. Р. История физической культуры и спорта [Текст]: учебник / Б. Р. Голощапов. - 10-е изд., стер. - Москва: Академия, 2013. - 320 с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат).
12. Готовцев П.И., Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом / П.И. Готовцев, В.И. Дубровский - М.: ФиС, 1994. - 32 с.
13. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учеб./ В.И. Дубровский. – М.;ВЛАДОС, 2005. - 528 с.
14. Здоровый образ жизни: Учебное пособие/ Д.Н. Давиденко, П.В. Половников, Ю.Ю. Глушков. - СПб.: СПбГУ, 1996. - 32 с.
15. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь / В.И. Ильинич. - М.: АО «Аспект Пресс», 1995. -144с.
16. Лечебная физкультура [Электронный ресурс]: медицинский справочник. – Режим доступа: <http://www.medical-enc.ru/lfk/>
17. Массовая физическая культура в вузе: Учебное пособие/ Под ред. В.А. Маслякова, В.С. Матяжова. - М.: Высшая школа, 1991. - 240 с.
18. Материалы к теоретическому разделу дисциплины «Физическая культура» (часть 1): Учебное пособие/Под, общ. ред. Волковой Л.М., Половникова П.В.: СПбГТУ, СПб., 1997. - 158 с.
19. Михонин А.А. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания: Учебное пособие /А.А. Михонин. - СПб.: СПбГТУ, 1997. - 88 с.
20. Новый комплекс ГТО в ВУЗе: учебное пособие для студентов высших учебных заведений всех специальностей дневной формы обучения/ В.А. Гриднев, С.В Шпагин. - Тамбов: Изд-во ФГБОУ ВПО "ТГТУ", 2015 - 80 с. - ISBN 978-5-8265-1375-0
21. Основы физической культуры и здорового образа жизни: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений по направлению подгот. в бакалавриате / под ред. А. А. Зайцева; Калинингр. гос. техн. ун-т. - Калининград : КГТУ, 2016. - 107 с.
22. Половников П.В. Организация занятий по дисциплине «Физическая культура»: Учебное пособие/ П.В. Половников - СПб.: СПбГТУ, 1996. - 50 с.
23. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов: Учебное пособие/ Т.Н. Михонина, А.А. Михонин, Ю.Ю. Глушков. - СПб.: СПбГТУ, 1997. - 48 с.
24. Практическая подготовка по физической культуре и занятия спортом : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений по направлению подгот. в бакалавриате / под ред. А. А. Зайцева; Калинингр. гос. техн. ун-т. - Калининград: КГТУ, 2016. – 183 с.
25. Словарь-справочник. Основные термины и понятия, используемые в физическом воспитании студентов / Сост. С.С. Крючек, П.В. Половников. - СПб.: Изд. центр СПбГМТУ, 1996. -175 с.
26. Спортивная физиология: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. Я.М. Коца. - М., ФиС, 1996.
27. Физиология спорта: учебное пособие / А.С. Чинкин, А.С. Назаренко.- Москва: Спорт, 2016 - 120 с. ISBN: 978-5-9907239-2-4
28. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов [Тест]: Методическое пособие для студентов высших учебных заведений/ Сост. А.Л. Димова, Р.В. Чернышова. – М.: Советский спорт, 2005. -58с.
29. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2000 - 448 с. ISBN 5-8297-0010-7 (в пер.)
30. Физическая культура / Е.Л. Чеснова - М.: Директ-Медиа, 2013, 160 с. .ISBN:978-5-4458-3076-4
31. Физическое самосовершенствование (теоретические и прикладные аспекты): учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений по направлениям подгот. в бакалавриате / под ред. А. А. Зайцева; Калинингр. гос. техн. ун-т. - Калининград : КГТУ, 2016. - 79 с.

32. Физическое воспитание: Учебник под ред. В.А. Толовина, В.А. Маслякова и др. - М., Высшая школа, 2003.
33. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. - М.: ФиС, 1991.- 224 с.
34. Чеснова Е. Л. Физическая культура: учебное пособие - М.: Директ-Медиа, 2013 – 160 с.
Код доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=210945&sr=1
35. Щанкин А.А. Курс лекций по основам медицинских знаний и здорового образа жизни [электронный ресурс]: учебное пособие / А.А. Щанкин. - М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 97 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362685>

6.3. Методические указания, рекомендации и другие материалы к занятиям

1. Матчинова Н.В., Жирная О.В., Ковалевский К.А. Методические пособие по написанию реферативных работ для студентов 1-4 курсов очного отделения. Калуга 2016. – 42с.
2. Матчинова Н.В., Жирная О.В., Методическое пособие для студентов очной и заочной формы обучения для изучения темы «Методика массажа и самомассажа». Калуга 2018. – 72с.

6.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

<http://lib.sportedu.ru/>
<http://cyberleninka.ru/article/c/fizicheskaya-kultura-i-sport>
<http://window.edu.ru/resource/029/72029>
<http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.
<http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры
РОССИЙСКИЙ СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТИВНЫЙ СОЮЗ [Электронный ресурс]: Общероссийская общественная организация. – Режим доступа: <http://www.studsport.ru>

6.5. Программное обеспечение

Программное обеспечение не предусмотрено.

7. Критерии оценки знаний, умений, навыков и заявленных компетенций

Виды текущего контроля: контрольные задания (упражнения тесты) определения физической подготовленности, реферат, посещаемость занятий.

Итоговый контроль – зачет

Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.

Оперативный контроль обеспечивает информацию о ходе выполнения студентами конкретного раздела, вида учебной работы. Текущий позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы. Итоговый контроль (зачеты, экзамены) дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры студента и самоопределения в ней через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.

При изучении курса организуется текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация в виде зачета, с целью оценивания окончательных результатов практических навыков по дисциплине «Базовая физическая культура».

Текущий контроль оценки осуществляется преподавателем в течение 1-6 семестров путём тестирования, проверки реферативных работ (для студентов, освобожденных от практических занятий).

Условием допуска к контрольным заданиям (упражнениям) является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Основным критерием оценки успеваемости является регулярность посещения обязательных учебных занятий и улучшения в динамике результатов выполнения контрольных упражнений и тестов по сравнению с исходными данными индивидуально каждого обучающегося.

	Итоговая оценка за семестр	Показатели
1	Оценка физической подготовленности	Контрольные тесты
2	Оценка уровня теоретических знаний (для освобожденных студентов)	Реферат
3	Оценка посещаемости учебных занятий	Подсчет процента посещаемости по учебному журналу

Также, положительная оценка (зачет) может быть выставлена студенту, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной, корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры и другими разделами программного материала.

В процессе обучения студентов СМГ критерием оценок являются контрольные тесты по двум направлениям: физическое развитие, функциональное состояние.

Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценки для студентов специальных медицинских групп разрабатываются кафедрой физического воспитания и охватывают их общую физическую, техническую и профессионально-прикладную физическую подготовленность с учетом специфики подготовки специалистов в вузе.

Все контрольные упражнения и тесты выполняются строго с учетом показаний и противопоказаний в зависимости от характера и степени отклонения в состоянии здоровья и самочувствия.

В каждом семестре студенты выполняют не более 5 контрольных заданий, включая 3 обязательных. Контрольные упражнения и тесты проводятся два раза в год – в сентябре (начало учебных занятий) и в конце учебного года – для оценки физического развития, физического состояния, общей физической подготовленности студентов.

Оценка физической подготовленности студентов СМГ проводится по ряду контрольных тестов. В комплекс оценки входят следующие *обязательные упражнения*: на скоростно-силовую подготовленность - бег 100 м; на силовую подготовленность - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (девушки) - подтягивание на перекладине (юноши); на общую выносливость - бег 2000м (девушки) бег 3000м (юноши) и *контрольные тесты и задания* – прыжки в длину с места; сгибание и разгибание рук из упора лежа на гимнастической скамейке (девушки); сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (юноши); наклон туловища вперед из положения сидя; *функциональные пробы* – проба Штанге, проба Генчи, ортостатическая функциональная проба.

Студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, пишут и защищают реферативную работу. Устный опрос при защите реферативной работы позволяет оценить знания и кругозор студента, умение логически построить ответ, вести диалог, владение монологической речью и иные коммуникативные навыки.

Реферативные работы позволяют формировать навыки исследовательской работы, самоорганизации и самообразования. Выполнение студентом реферативной работы позволяет ему расширить научный кругозор, получить теоретические и практические знания по дисциплине «Физическая культура», формирует практические навыки сбора и обработки информации, выработки умений провести самостоятельный анализ результатов исследования, правильно их оформить, литературно грамотно изложить.

Критерии оценки реферативных работ:

Критерии	Показатели
1. Новизна реферированного текста	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
2. Степень раскрытия сущности проблемы	- соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.
3. Обоснованность выбора источников	- круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).
4. Соблюдение требований к оформлению	- правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев.
5. Грамотность	- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль.

- оценка «зачтено» выставляется студенту, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

- оценка «не зачтено» – выставляется студенту, если реферат студентом не представлен или тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы, имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Итоговая отметка по дисциплине «Базовая физическая культура» в специальных медицинских группах выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно - оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания. Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями.

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для обеспечения учебного процесса кафедра физического воспитания располагает следующим материально-техническим обеспечением: спортивным залом 24 х 12 м. с инвентарным обеспечением, тренажерным залом 80 кв.м с инвентарным обеспечением, лыжной базой на 40 пар лыж, 4 раздевалками, учебной аудиторией.

На открытом воздухе занятия проводятся в ТОЦ «Орленок» и стадионе спортивного комплекса «Анненки»

Кафедра имеет 2 компьютера с выходом в интернет, многофункциональное устройство.

9. Методические рекомендации преподавателям по организации обучения дисциплины

Особенности проведения занятий со специальной медицинской группой следующие:

- на занятиях одновременно присутствуют студенты с различными заболеваниями;
- часть студентов имеют по две, а иногда и по три патологии;
- большинство из них на период обучения в школе были освобождены от занятий физической культурой, в результате у таких студентов отсутствуют необходимые практические навыки по технике выполнения большинства упражнений из арсенала ОФП;
- группы обычно смешанные, т.е. девушки и юноши занимаются вместе;
- эмоциональный компонент, доверительные отношения, акцент на хоть и небольших успехах студента очень важны для прогрессирования результатов, соответственно необходим элемент индивидуального подхода к каждому из обучающихся;
- рекомендуется постепенное усложнение упражнений, отказ от подводящих упражнений, в итоге около 60-70 % комплекса остается неизменным, остальные 30-40 % упражнений постепенно заменяются на более сложные.

Основные средства физической культуры, используемые на занятиях – физические упражнения, ограничено-природные факторы (солнце, воздух).

Общими противопоказаниями к занятиям физической культурой являются:

- 1) острый период заболевания;
- 2) высокая температура тела;
- 3) опасность сильного кровотечения;
- 4) общее тяжелое состояние студента, выраженное болевым синдромом;
- 5) частота сердечных сокращений на начало занятия более 100 ударов в минуту, общее плохое самочувствие.

Наиболее часто у студентов специальной медицинской группы встречаются заболевания следующих систем: опорно-двигательного аппарата (плоскостопие, сколиозы); сердечно-сосудистой системы (гипертоническая болезнь, приобретенные пороки сердца, варикозная болезнь); желудочно-кишечного тракта (дискинезии желчевыводящих путей, гастрит и язва желудка); зрительного анализатора (высокая степень миопии); почек и мочевыводящих путей (пиелонефрит, цистит); органов дыхания (бронхиальная астма, хронические бронхиты), реже встречаются заболевания нервной системы, обмена веществ и кожи.

В таблице приведены в зависимости от распространенности заболеваний примерные показания и противопоказания при занятиях физической культурой со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

Заболевание	Показания	Противопоказания
СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА		
ВСД по гипертоническому типу	Дозированная ходьба и подъем по лестнице, оздоровительный бег, плавание, ходьба на лыжах, велосипедные прогулки. Возможно участие в подвижных и спортивных играх, не требующих интенсивных физических усилий, сложной	Исключить упражнения с большой амплитудой движений для туловища и головы, упражнения, вызывающие задержку дыхания, резкие изменения направления движения головы и туловища, силовые упражнения

	координации движений, напряженного внимания. В оздоровительные комплексы включают упражнения на растяжение, координацию, дыхательные, общеразвивающие и т.д.	
Гипотоническая болезнь	ОРУ, разнообразные дыхательные упражнения, дозированная ходьба, бег, туризм, плавание, спортивные и подвижные игры, упражнения на тренажерах. Силовые упражнения для крупных мышечных групп с небольшим отягощением, упражнения скоростно-силовой направленности (прыжки, бег на 20- 40 м)	Упражнения с задержкой дыхания, натуживанием, с резким ускорением темпа, статическим напряжением
Пороки сердца	ОРУ, дыхательные упражнения с поворотами туловища, дозированные ходьба и подъем по лестнице, велосипедные прогулки, все упражнения незначительные по величине и длительности нагрузки	Упражнения, связанные с усилием, натуживанием, ношением тяжести, прыжки, метания. При стенозе левого предсердно-желудочкового отверстия исключаются упражнения с углубленным дыханием и стимулирующие внесердечные факторы кровообращения
Ишемическая болезнь сердца	Циклические виды физических упражнений (ходьба, плавание, медленный бег, езда на велосипеде и др.)	Силовые упражнения, подтягивания на руках, натуживания, упор лежа
Варикозное расширение вен	ОРУ с предметами (гимнастическая палка, набивные мячи) и у гимнастической стенки, упражнения для мышц брюшного пресса и глубокое дыхание, упражнения с чередованием сокращения и расслабления мышц, приседания, ходьба, плавание, ходьба на лыжах, оздоровительный бег	Упражнения с задержкой дыхания, натуживания, статическое напряжение, резкое ускорение темпа, ограничены упражнения на выносливость
ЗАБОЛЕВАНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНО АППАРАТА		
Сколиоз 1 степени	Упражнения для мышц спины и брюшного пресса, для пояснично-поясничных и ягодичных мышц, динамические и статические дыхательные упражнения. Проводится симметричная тренировка всех групп мышц. Рекомендуются лыжи, игры, плавание (басс, кроль)	Не рекомендуется заниматься видами спорта, которые увеличивают статическую нагрузку на позвоночник (тяжелая атлетика, туризм, прыжки в высоту, длину, акробатика, хореография, фигурное катание и т.д.)
Сколиоз 2 степени	ОРУ с применением ассиметричной коррекции. В плавании до 50% времени отводится на применение ассиметричных исходных положений для снижения нагрузки с вогнутой стороны дуги позвоночника	Не рекомендуется заниматься видами спорта, которые увеличивают статическую нагрузку на позвоночник (тяжелая атлетика, туризм, прыжки в высоту, длину, акробатика, хореография, фигурное катание и т.д.)
Нарушение осанки	Упражнения с акцентом на развитие силы и статической выносливости мышц, симметричные корригирующие упражнения, при которых сохраняется срединное положение позвоночного столба.	Упражнения, способные привести к перенапряжению
Плоскостопие	Специальные упражнения: подошвенное сгибание, супинирование стоп. Ходьба на наружных краях стопы, на носках, сгибание пальцев ног, захватывание пальцами ног различных предметов, приседания в положении – носки	Упражнения, вызывающие уплощение свода стопы, прониравания стоп (ходьба на внутренних краях стопы)

	внутри, пятки разведены, лазание по гимнастической стенке и канату, катание подошвами мелких предметов и т.д.	
Остеохондроз шейного отдела позвоночника	Упражнения для укрепления мышц шеи и плечевого пояса, занятия плаванием, массаж воротниковой зоны.	Все упражнения выполняются свободно, без резких и активных движений. Избегать вибрации, противопоказаны бег и езда по неровной местности, игровые виды спорта (баскетбол, футбол, гандбол, хоккей, волейбол и т.д.), занятия со штангой, не рекомендуются упражнения с наклоном туловища вперед, поднятие прямых ног из положения лежа и сидя, растяжки и т.д.
Остеохондроз грудного отдела позвоночника	При уплощении грудного кифоза необходимо укрепление мышц брюшного пресса и растяжение длинных мышц спины. При усилении грудного кифоза необходимо укрепление мышц спины, растяжение длинных мышц и мышц брюшного пресса. Показаны упражнения с изометрическим напряжением мышц спины, с последующим полным их расслаблением. Рекомендуется плавание, ходьба на лыжах, пешие прогулки, оздоровительный бег	Все упражнения выполняются свободно, без резких и активных движений. Избегать вибрации, противопоказаны бег и езда по неровной местности, игровые виды спорта (баскетбол, футбол, гандбол, хоккей, волейбол и т.д.), занятия со штангой, не рекомендуются упражнения с наклоном туловища вперед, поднятие прямых ног из положения лежа и сидя, растяжки и т.д.
Остеохондроз пояснично-крестцового отдела позвоночника	Упражнения для отделов нижних конечностей в сочетании со статическими и динамическими дыхательными упражнениями, релаксацией мышц туловища и конечностей, которые следует выполнять в и.п. лежа на животе, спине, боку, стоя в упоре на коленях. Упражнения для формирования мышечного корсета. Рекомендуется плавание, ходьба на лыжах, пешие прогулки, оздоровительный бег.	Все упражнения выполняются свободно, без резких и активных движений. Избегать вибрации, противопоказаны бег и езда по неровной местности, игровые виды спорта (баскетбол, футбол, гандбол, хоккей, волейбол и т.д.), занятия со штангой, не рекомендуются упражнения с наклоном туловища вперед, поднятие прямых ног из положения лежа и сидя, растяжки и т.д. Не рекомендуются упражнения, направленные на разгибание поясничного отдела позвоночника.
ОГРАНЫ ДЫХАНИЯ		
Хронический бронхит	Упражнения, вовлекающие в работу мышцы грудной клетки и верхних конечностей, ОРУ, плавание, гребля, легкая атлетика, ходьба на лыжах, езда на велосипеде и т.п. Широко использовать удлинённый выдох. Дыхание по методике А.Н. Стрельниковой показано больным с простым хроническим бронхитом, без одышки.	Острая стадия болезни; натуживания, задержка дыхания на вдохе. Вдох не должен быть чрезмерным, максимальным, напряжённым.
Бронхиальная астма	Специальные упражнения: дыхательные упражнения с удлинённым выдохом, с задержкой дыхания на выдохе, «звуковая» гимнастика, постуральный дренаж и дренажная гимнастика, упражнения для мышц верхних конечностей и грудной клетки, упражнения, направленные на расслабление скелетных мышц.	Острая стадия болезни, сердечная недостаточность; плавание, упражнения с натуживанием и задержкой дыхания (вызывают спазмы бронхов)

	Специальные упражнения применяются в сочетании с ОРУ	
ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРГАНОВ ЗРЕНИЯ		
Миопия (близорукость)	Специальные упражнения: упражнения для наружных и внутренней мышц глаз (круговые вращения глазного яблока, перевод взгляда с ближней точки на дальнюю и т.д.). Зажмуривания, моргания. Амплитуда движений глазного яблока максимальная, но без боли. Выполнять специальные упражнения одновременно с дыхательными и ОРУ. Упражнения для укрепления мышц шеи и спины. Полезно заниматься спортивными играми без подскоков и прыжков (бадминтон, настольный теннис), плаванием, туризмом, ходьбой на лыжах	Нежелательный упражнения высокой интенсивности, связанные с прыжками и подскоками или требующие большого напряжения (подтягивания, поднятие тяжестей и т.п.), упражнения, требующие длительного пребывания в согнутом положении с наклоном головы вниз или резкие наклоны туловища. Исключить игры, где имеется вероятность столкновения играющих, ударов по лицу и голове.
Гиперметропия (дальнозоркость)	Использовать лечебную гимнастику по системе Брега, йогу для глаз	Нежелательный упражнения высокой интенсивности, связанные с прыжками и подскоками или требующие большого напряжения (подтягивания, поднятие тяжестей и т.п.), упражнения, требующие длительного пребывания в согнутом положении с наклоном головы вниз или резкие наклоны туловища. Исключить игры, где имеется вероятность столкновения играющих, ударов по лицу и голове.
МОЧЕПОЛОВАЯ СИСТЕМА		
Пиелонефрит, цистит	Тренировать диафрагмальное дыхание. ОРУ средней интенсивности, обратить внимание на укрепление передней стенки живота	Длительные статические напряжения мышц брюшного пресса, спины, поднятие тяжестей. Прыжки.
Почечнокаменная болезнь	Бег, подскоки, игры с мячом, езда на велосипеде, дыхательные упражнения	Упражнения на выносливость
ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА		
Язвенная болезнь желудка	Циклические, небольшие по интенсивности упражнения (ходьба, лыжи и т.п.), упражнения для мышц передней брюшной стенки, диафрагмальное дыхание	Упражнения для брюшного пресса, со снарядами (гантелями, набивными мячами)
Гастрит Повышенная секреция Пониженная секреция	Упражнения циклического характера в медленном темпе, продолжительные по времени, упражнения для мышц брюшного пресса Эмоциональные упражнения, тренирующие нервную систему (игры), упражнения для мышц брюшного пресса	Упражнения для брюшного пресса, со снарядами (гантелями, набивными мячами)
ЗАБОЛЕВАНИЯ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ		
Ожирение	Упражнения на выносливость, спортивные игры: баскетбол, футбол; плавание, ускоренная ходьба, бег, бег трусцой, туризм, гребля, катание на велосипеде, лыжах, коньках, подвижные игры, гимнастические упражнения с гантелями, самомассаж, занятия на тренажерах. Длительность занятий должна составлять не менее 30 минут	Упражнения на тренажерах (IV степень ожирения)

Сахарный диабет	Упражнения для всех групп мышц в медленном и среднем темпе, возможны скоростно-силовые упражнения, показаны спортивные игры, ходьба на лыжах, плавание, медленный бег, упражнения на тренажерах, велосипед, гребля, упражнения с гантелями, резиновыми амортизаторами, набивными мячами и у гимнастической стенки.	При возникновении чувства голода, слабости, дрожания рук необходимо съесть 1-2 кусочка сахара и прекратить занятия
ТРАВМЫ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА		
Повреждение связок	Плавание, дозированная ходьба, езда на велосипеде или велотренажере, самомассаж	В период формирования рубца динамические нагрузки противопоказаны
Повреждение мениска коленного сустава	Упражнения с резиновым бинтом: лежа на спине и животе сгибание и разгибание голеней, а также упражнения для мышц живота и спины, езда на велосипеде, ходьба по лестнице, плавание, гидрокинезотерапия, можно включать медленный бег по мягкому грунту в сочетании с ходьбой.	Приседания с дополнительной нагрузкой, резких движений при сгибании и выпрямлении коленного сустава, ротационные движения голени. Кроме того, нельзя рано начинать тренировки в таких видах спорта, как хоккей с шайбой, футбол, борьба и т.п.
Вывихи	Необходимо фиксировать сустав эластическим бинтом, выполнять щадящие движения и движения в облегченных условиях, упражнения на расслабление мышц и в воде	Движения силового характера и с большой амплитудой в поврежденном суставе
Переломы	Пассивно-активные движения, упражнения на напряжение и растягивание мышц, изометрические упражнения, применение осевой нагрузки на конечность, плавание, занятия на тренажерах, бег и гимнастика в воде, езда на велосипеде, игры, ходьба на лыжах	Перенапряжение и утомление мышц, ношение тяжестей, упражнения, вызывающие болевые ощущения

Студент, пропустивший занятия обязан в течение первых двух недель с начала учебы их отработать. Ликвидация задолжностей по пропущенным занятиям осуществляется студентами на отработках согласно графику консультации преподавателя.

	Критерии	Способ ликвидации задолжностей
1	Оценка общей физической подготовленности	Сдача контрольных тестов на 1 балл
2	Оценка уровня теоретических знаний студентов	Написание реферата
3	Посещаемость учебных занятий	Отработка пропущенных занятий

10. Методические рекомендации студентам по самостоятельной работе.

Методические указания по физической подготовленности

Для успешной сдачи контрольных тестов необходимо правильно выполнять упражнения, т.е. знать технику.

Подтягивание в висе на перекладине (юноши) Подтягивание выполняется хватом сверху чуть шире плеч. Ноги держать прямо или скрестно. В таком положении они не будут «подрабатывать», т. е. помогать. Локти приближены к корпусу. Подтягивание считается выполненным, если подбородок достиг верхнего уровня перекладины. Опускаться в исходное положение нужно медленно, а не рывком, так как уступающая работа мышц не менее полезна, чем преодолевающая. *Основная направленность упражнения:* развивает сгибатели («бицепсы») и частично грудные, в зависимости от ширины хвата, верхние или

нижние пучки широчайшей мышцы спины. Если хват будет широким, то больше будут работать верхние пучки, если узким, то нижние пучки.

Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине (девушки) Перекладина установлена на высоте + / - 90см от пола, в зависимости от роста девушек. Туловище находится под углом 35-45 градусов к перекладине, ноги прямые, закреплены, хват сверху чуть шире плеч. При выполнении сгибания и разгибания рук туловище и ноги держать прямо, подбородком перейти линию перекладины.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание) Руки на ширине плеч или чуть шире, кисти направлены пальцами вперед. Плечи располагаются над кистями. Корпус прямой, подбородок приподнят, если его опустить – согнется спина. Делая упражнение, следить за тем, чтобы грудь опустилась к кистям, а руки шли вдоль туловища, слегка касаясь его. При широком разведении локтей вся нагрузка переносится на руки, что затрудняет выполнение упражнения. Не менее грубой ошибкой является и опускание плеч к кистям. Плечи при сгибании рук должны быть впереди кистей. У девушек сгибание и разгибание рук выполняется в упоре лежа на гимнастической скамейке. *Основная направленность упражнения:* тренирует грудные мышцы, разгибатели рук («трицепсы») и передние пучки дельтовидных мышц.

Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (юноши) Ноги держать скрестно. В таком положении они не будут «подрabатывать», т. е. помогать. Вниз опускаться до полного сгибания рук, вперед не наклоняться, корпус держать вертикально. *Основная направленность упражнения:* развивает трицепсы, передние пучки дельтовидных мышц и особенно грудные мышцы, придавая им красивые очертания. Когда при сгибании рук корпус выходит назад, больше «работают» грудные мышцы. Если необходимо укрепить мышцы рук, то корпус следует держать вертикально.

В висе поднимание ног до касания перекладины (юноши) Сначала подъем ног можно выполнять с полусогнутыми ногами, но по мере тренированности стараться выполнять упражнение прямыми ногами. Темп выполнения – максимальный. Если, выполняя упражнение, студент начинает раскачиваться, то необходимо медленнее опускать ноги. Девушки выполняют подъем согнутых ног до груди в висе на гимнастической стенке. *Основная направленность упражнения:* развивает нижние пучки прямых мышц живота.

Из вися подъем силой в упор на перекладине (выход силой) Из вися хватом сверху подтянуться как можно выше и, не останавливаясь, перехватиться одной рукой в упор (локтем кверху), далее, опираясь на эту руку, перехватиться в упор другой рукой. После перехода в упор на согнутых руках, разгибая их, перейти в упор на перекладине. Из упора, опускаясь вперед или назад, перейти в вис.

Подъем переворотом в упор на перекладине Из вися на перекладине поднять ноги в вис согнувшись (спереди) на согнутых руках, продолжая сгибать руки, поднимать ноги вверх-назад за перекладину до касания перекладины животом. Затем, разгибая руки, выпрямиться, поднять голову и прийти в упор. В момент выхода в упор следить за тем, чтобы ноги не опускались и не пересекали вертикальную плоскость (удерживать в положении, близком к горизонтальному).

Поднимание (сид) и опускание туловища из положения лежа на спине (пресс) И. П. – лежа на спине, руки за голову, ноги закрепить за нижнюю рейку гимнастической стенки или их может удерживать партнер. Поднимать и опускать туловище в максимальном темпе. Можно выполнять с прямыми и полусогнутыми ногами. *Основная направленность упражнения:* развивает верхние пучки прямых мышц живота.

Приседание на одной ноге («пистолет») Исходное положение: стоя на одной ноге, другая впереди, не касается пола, руки свободно, но не касаются ног. Приседать до касания тазом пятки опорной ноги, вставать с прямой спиной. Девушки выполняют приседание («пистолет») с опорой одной рукой о гладкую стену, стоя одной ногой на скамейке, другая свешивается между скамейкой и стеной.

Прыжок в длину с места Выполняется из и.п. «старт пловца» взмахом рук вперед-вверх и одновременным толчком двух ног. Приземление – на две ноги. Измеряется длина прыжка от места толчка до ближней отметки на месте приземления (пятки, руки).

Приседание Выполняется на двух ногах в течение 1 минуты непрерывно. И. П. – произвольная стойка, носки – по одной линии. Руки могут быть закреплены (на пояс, за головой и т.п.) или выполнять какие-либо движения (вперёд, в стороны и т.п.), но не касаться бёдер или колен. Присесть и выпрямляться полностью.

Прыжки через скакалку И. П. – стойка на двух ногах, скакалку держать сзади за концы. Прыжки выполняются на двух ногах вращением скакалки вперёд. Не допускается прыжки с ноги на ногу. Подсчитывается количество прыжков, выполненных за определённое время

Методические указания по проведению ОРУ на месте

Если количество занимающихся меньше десяти, ОРУ можно провести в кругу. При большом количестве проведение разминки целесообразнее проводить, стоя в 2, 3 или 4-х шеренгах.

При проведении разминки в кругу руководитель стоит вместе со всеми (но не в центре круга) и выполняет упражнения в ту же сторону, что и все остальные. Если разминка проводится в нескольких шеренгах, то руководитель стоит лицом к занимающимся и выполняет упражнения, используя «зеркальный показ».

Комплекс состоит из упражнений, воздействующих на все группы мышц: шея, плечевой пояс, туловище, ноги. В конце комплекса – прыжки и ходьба на месте.

Количество упражнений на каждую группу мышц – не менее 4 - 5. Для крупных мышц требуется больше упражнений, чем для мелких. В зависимости от дальнейшего вида занятий добавляются специальные упражнения. Например, если после разминки предстоит играть с мячом значит, необходимо размять дополнительно кисти и пальцы рук во избежание травм. Для занятий по легкой атлетике после комплекса ОРУ проводятся беговые и прыжковые упражнения и т. д. Количество повторений каждого упражнения (дозировка) – 10 - 12 раз.

Темп рывковых и маховых упражнений должен быть более быстрым, чем в упражнениях на гибкость, на растяжку.

Во время выполнения упражнений ведётся ритмический подсчет (раз - два - три - четыре) без пауз при подсчёте. Вместо подсчёта можно использовать подсказ (вправо - влево - вперёд - назад). Если по ходу упражнения делаются какие - либо поправки, указания, замечания, то они выполняются под ритм счёта (наклон - ниже - три - четыре).

Порядок и команды для проведения комплекса ОРУ

1. Личный показ руководителем упражнения с подсчётом в том ритме, в котором оно будет выполняться.
2. «Исходное положение (И. П.) - принять!»
3. «Упражнение (вправо; с правой руки; с левой ноги и т. д.) начи - най!» и сразу начинается подсчёт или подсказ.
4. На последний счёт - команда «Стой! (раз - два - три - «Стой!»)

Примечания:

- а) показ упражнений должен быть образцовым;
- б) вместо команды «И. П. - принять!» можно применять следующие команды: «Правую (левую) руку вверх ставь!»; «Упор присев принять!»; «Прыжком ноги врозь, руки на пояс ставь!» и т. д.;
- в) между упражнениями не должно быть больших пауз;
- г) команды, а затем подсчёт должны выполняться чётко и достаточно громко;
- д) упражнения выполняются на 4 или 8 счётов, но не на 3, 5, 6 и т.д. счётов.

Примерный комплекс упражнений без предметов

1. И. П. – о.с. 1 – 2 – поднять руки вперед-вверх, ладони повернуть внутрь, отвести правую ногу назад на носок и слегка прогнуться; 3 – 4 – и.п.; 5 – 8 – то же в другую сторону.
2. И. П. – о.с. 1 – 2 – 3 –наклон головы назад до отказа; 4 – и.п.; 5 – 6 – 7 – наклон головы вперед; 8 – и. п.

3. И. П. – о.с. 1 – 2 – 3 – наклон головы вправо; 4 – и. п.; 5– 8 – то же в другую сторону.
4. И. П. – о.с. 1 – 2 – поворот головы вправо; 3 – 4 – и. п.; 5 – 8 – то же в другую сторону.
5. И. П. – о.с. 1 – 4 – круговые движения головой в левую сторону; 5 – 8 – то же в другую сторону.
6. И. П. – руки к плечам. 1 – 4 – поочередные круговые движения вперед; 5– 8 – то же назад.
7. И. П. – стойка ноги врозь, руки сзади в замок. 1 – 3 – три пружинящих отведения рук вправо; 4 – и. п. 5 – 8 – то же в другую сторону.
8. И. П. – правая рука вверх, кисти в кулак. На каждый счет рывки руками со сменой положения рук. Методические указания. Руки напряжены, амплитуда движения и силу рывка увеличивать постепенно.
9. И. П. – стойка ноги врозь, руки за головой. 1 – 3 – три пружинящих наклона вперед, стараясь головой коснуться правого колена; 4 – и. п. То же с наклоном к левой ноге.
10. И. П. – широкая стойка ноги врозь. 1 – наклон к правой, хлопок у пятки за ногой; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же к другой ноге.
11. И. П. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – сгибая левую, наклон вправо, левую руку вверх, правую за спину; 2 – 3 – два пружинящих наклона вправо; 4 – и. п.; 5 – 8 – то же в другую сторону.
12. И. П. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – поворот туловища вправо (пятки от пола не отрывать); 2 – и. п.; 3 – 4 – то же в другую сторону.
13. Приседание в среднем темпе. 10 – 15 раз.
14. И. П. – о. с., руки на поясе. 1 – наклонный выпад вправо; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же в другую сторону.
15. И. П. – о. с., руки на поясе. 1 – глубокий выпад правой; 2 – 3 два пружинящих покачивания; 4 – толчком правой вернуться в и. п. 5 – 8 – то же с другой ноги.
16. И. П. – упор присев. 1 – упор лежа; 2 – упор лежа ноги врозь; 3 – упор лежа; 4 – и. п.
17. И.П. – о.с. 1 – мах правой ногой, хлопок под ней; 2 – и. п. 3 – 4 – то же в левой ногой.
18. И. П. – руки согнуты, кисти в кулак. На каждый счет прыжки вправо, влево, вперед, назад.

Таблица 6 - Применение активных и интерактивных образовательных технологий

№ п/п	Тема и форма занятия	Наименование используемых активных и интерактивных образовательных технологий	Кол-во часов	
Тема 1 Легкая атлетика и кроссовая подготовка				
1	Техника выполнения специальных беговых упражнений.	ПЗ	Творческие задания	2
2	Высокий, низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	ПЗ	Имитационные игры: анализ конкретных ситуаций	2
3	Бег на короткие дистанции	ПЗ	Разбор конкретных ситуаций	2
4	Бег на средние дистанции	ПЗ	Разбор конкретных ситуаций	2
5	Челночный бег	ПЗ	Имитационные игры: анализ конкретных ситуаций	2
7	Эстафетный бег		Имитационные игры	2
8	Кроссовая подготовка	ПЗ	Имитационные игры: решение ситуационных задач	10
9	Бег на длинные дистанции	ПЗ	Разбор конкретных ситуаций Соревнования	6
Тема 2. Спортивные игры				
	Волейбол			
1	Приём и передача мяча сверху двумя руками	ПЗ	Работа в малых группа	2
2	Нижняя прямая подача	ПЗ	Разбор конкретных ситуаций	2
3	Приём и передача мяча двумя руками снизу	ПЗ	Работа в малых группа	2
4	Передача мяча из зоны в зону	ПЗ	Разбор конкретных ситуаций	2
5	Верхняя прямая подача	ПЗ	Разбор конкретных ситуаций	2
6	Индивидуальные игровые действия	ПЗ	Имитационные игры: анализ конкретных ситуаций	2
7	Групповые игровые действия	ПЗ	Взаимообучение,	2
8	Совершенствование техники владения мячом. Учебная игра	ПЗ	Взаимообучение, ролевая игра	4
	Баскетбол			
1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы	ПЗ	Работа в малых группа	2
2	Ведение мяча	ПЗ	Работа в малых группа	2
3	Бросок одной рукой сверху в движении	ПЗ	Разбор конкретных ситуаций	2
4	Штрафной бросок	ПЗ	Работа в малых группа	2
5	Игровые действия в нападении и контр-действиям в защите.	ПЗ	Взаимообучение	2
6	Совершенствование техники владения мячом. Учебная игра	ПЗ	Взаимообучение, ролевая игра	4
1	ОРУ	ПЗ	Творческие задания	4
2	Круговая тренировка.	ПЗ	Работа в малых группа	4
3	Развитие физических качеств.	ПЗ	Имитационные игры	4
4	Игры и эстафеты.	ПЗ	Имитационные игры	4
5	Тестирование	ПЗ	Соревнования	6
Всего:			82	

Таблица 8 – Показатели и методы оценки результатов подготовки бакалавров по направлению подготовки 21.03.02 «Землеустройство и кадастры»

№ п/п	Результаты обучения (освоенные компетенции)	Основные показатели результатов подготовки	Форма контроля	Разделы дисциплины, темы и их элементы
1	ОК 6 – способность работать в команде, толерантно воспринимать социальные и культурные различия	Знать: - законы развития межличностных отношений, особенности командных видов спорта, способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры Уметь: - управлять своими эмоциями, осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой, владеть культурой общения; Владеть: - навыками социального взаимодействия на основе принятых моральных и правовых норм, демонстрируя уважение к людям, толерантность к другой культуре, готовностью к поддержанию партнерских отношений	Реферат Опрос Практические задания Опрос Практические задания Опрос	Раздел 1 темы 1-4 Раздел 1 темы 1-4 Раздел 1 темы 1-4
2	ОК 7 – способность к самоорганизации и самообразованию	Знать: - основные требования к организации здорового образа жизни, самовоспитание и самосовершенствование при здоровом образе жизни; методы оценки уровня здоровья; основы индивидуальных программ здорового образа жизни; - психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности; особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью; - методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности; основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда Уметь: - технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях физкультурной деятельности и организации собственного досуга; - проводить самостоятельные занятия, составлять и выполнять индивидуально подобранные комплексы физических упражнений оздоровительной (с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью) и адаптивной (лечебной) физической культуры; - определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями - проводить самоконтроль при занятиях	Реферат Опрос Тестирование Реферат Тестирование Опрос Реферат Тестирование Практические задания Опрос Тестирование Опрос Тестирование	Раздел 1 тема 1-4, Раздел 1 темы 1-4 Раздел 1 темы 1-4 Раздел 1 темы 1-4 Раздел 1 темы 1-4 Раздел 1 темы 1-4 Раздел 1

		физическими упражнениями - корректировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций; - учитывать индивидуальные особенности физического, возрастного и психического развития и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями; - управлять своими эмоциями, осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой, владеть культурой общения; - соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями; - использовать приобретенные знания повышения работоспособности в учебной, а также в последующей профессиональной деятельности, сохранения и укрепления здоровья в повседневной жизни - соблюдать правила личной гигиены и закаливания организма; - соблюдать правила экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой. Владеть: - средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, направленных на достижение должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; - приемами страховки и самостраховки при занятиях физическими упражнениями, оказывать первую доврачебную медицинскую помощь при травмах и несчастных случаях; - способностью к социальному взаимодействию на основе принятых моральных и правовых норм, демонстрируя уважение к людям, толерантность к другой культуре, готовностью к поддержанию партнерских отношений - навыками контроля за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой; - навыками определения уровня индивидуального физического развития и двигательной подготовленности, эффективность занятий физическими упражнениями; - навыками определения дозировки физической нагрузки и направленности воздействий физических упражнений - навыками организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха;	Опрос Тестирование Опрос Тестирование Опрос Опрос Практические задания Опрос Практические задания Опрос Опрос Опрос Практические задания Тестирование Практические задания Практические задания Опрос Реферат Практические задания Опрос Тестирование Опрос Тестирование Опрос Тестирование Опрос Опрос	темы 1-4 Раздел 1 темы 1-4 Раздел 1 темы 1-4 Раздел 1 темы 1-4 Раздел 1 темы 1-4 Раздел 1 темы 1-4 Раздел 1 темы 1-4 Раздел 1 темы 1-4 Раздел 1 темы 1-4 Раздел 1 темы 1-4 Раздел 1 темы 1-4 Раздел 1 темы 1-4 Раздел 1 темы 1-4 Раздел 1 темы 1-4 Раздел 1 темы 1-4
3	ОК 8 – способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знать: - значение физической культуры в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий;	Реферат Опрос	Раздел 1 темы 1-4

	- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья (оздоровительную и развивающую эффективность), профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни; - основы обучения двигательным действиям; - способы контроля и оценки здоровья, физического развития и физической подготовленности - основные принципы, методы и факторы регуляции оптимальной нагрузки при занятиях физическими упражнениями - методы и средства коррекции физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в зависимости от заболевания. - правила и способы планирования самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности; Уметь: - технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях физкультурной деятельности и организации собственного досуга; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - проводить самостоятельные занятия, составлять и выполнять индивидуально подобранные комплексы физических упражнений оздоровительной (с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью) и адаптивной (лечебной) физической культуры; - определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции. - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями - корректировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций; - выполнять простейшие приемы массажа, самомассажа и релаксации; - учитывать индивидуальные особенности физического, возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями; - управлять своими эмоциями, осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой, владеть культурой общения; - соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями; - пользоваться современным спортивным инвентарем, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.	Реферат Опрос	Раздел 1 темы 1-4
		Реферат Опрос	Раздел 1 темы 1-4
		Реферат Опрос	Раздел 1 темы 1-4
		Тестирование	Раздел 1 темы 1-4
		Реферат Опрос	Раздел 1 темы 1-4
		Реферат Опрос	Раздел 1 темы 1-4
		Реферат Опрос	Раздел 1 темы 1-4
		Практические задания Опрос	Раздел 1 темы 1-4
		Практические задания	Раздел 1 темы 1-4
		Практические задания	Раздел 1 темы 1-4
		Практические задания Опрос	Раздел 1 темы 1-4
		Практические задания Практические задания	Раздел 1 темы 1-4 Раздел 1 темы 1-4
		Практические задания Практические задания	Раздел 1 темы 1-4 Раздел 1 темы 1-4
		Практические задания	Раздел 1 темы 1-4
		Практические задания	Раздел 1 темы 1-4
		Практические задания	Раздел 1 темы 1-4

	- использовать приобретенные знания повышения работоспособности в учебной, а также в последующей профессиональной деятельности, сохранения и укрепления здоровья в повседневной жизни - осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды; - соблюдать правила личной гигиены и закаливания организма; - соблюдать правила экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой. Владеть: - средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, направленных на достижение должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; - навыком составления комплекса общеразвивающих упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств; - способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений; - приемами страховки и само страховки при занятиях физическими упражнениями, оказывать первую доврачебную медицинскую помощь при травмах и несчастных случаях; - навыками социального взаимодействия на основе принятых моральных и правовых норм, демонстрируя уважение к людям, толерантность к другой культуре, готовностью к поддержанию партнерских отношений - навыками контроля за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой; - навыками определения уровня индивидуального физического развития и двигательной подготовленности, эффективность занятий физическими упражнениями; - навыками определения дозировки физической нагрузки и направленности воздействий физических упражнений - навыками организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха;	Опрос Практические задания Опрос Практические задания Практические задания Практические задания Опрос Практические задания Практические задания Практические задания Практические задания Опрос	Раздел 1 темы 1-4 Раздел 1 темы 1-4 Раздел 1 темы 1-4 Раздел 1 темы 1-4 Раздел 1 темы 1-4 Раздел 1 темы 1-4 Раздел 1 темы 1-4 Раздел 1 темы 1-4 Раздел 1 темы 1-4 Раздел 1 темы 1-4
--	---	--	---



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)

КАЛУЖСКИЙ ФИЛИАЛ

Факультет зооинженерный
Кафедра физического воспитания

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
БАЗОВАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ)

(приложение)

для подготовки бакалавров

Направление 21.03.02 «Землеустройство и кадастры»
шифр – название направления подготовки

Профиль «Землеустройство»
(название профиля)

Форма обучения заочная

Курс 1- 3

Сессия 2, 4, 6

Калуга, 2017

3. Организационно-методические данные дисциплины

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 328 часов и в зачетные единицы не переводится. Распределение по видам работ и по сессиям представлено в таблице 1.

Таблица 1 - Распределение трудоемкости дисциплины «Базовая физическая культура» по видам работ по сессиям

«Физическая культура и спорт» вид учебной работы	Трудоемкость				
	зач. ед.	час.	по сессиям		
			2	4	6
Итого академических часов по учебному плану	-	328	108	102	118
Контактные часы всего, в том числе:	-	14	4	4	6
Учебно-тренировочные занятия	-	14	4	4	6
Самостоятельная работа (СРС)	-	314	104	98	112
в том числе:	-				
самоподготовка	-	226	100	94	108
Контроль	-	12	4	4	4
Вид контроля (зачет)	-		зачет	зачет	зачет

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Структура дисциплины

Дисциплина «Базовая физическая культура»	
Раздел 1 «Учебно-тренировочный»	Раздел 2 Контрольный

Рисунок 1 – Содержание разделов дисциплины «Базовая физическая культура»

Раздел 1 – «Учебно-тренировочный»	
Тема 1. Легкая атлетика и кроссовая подготовка	Тема 3. Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка
Тема 2. Спортивные игры	

Рисунок 2 - Раздел 1 – «Учебно-тренировочный»

Раздел 2 – «Контрольный»	
Оценка посещаемости учебных занятий	Контрольные задания (упражнения тесты) определения физической подготовленности

Рисунок 3 – Раздел 2 – «Контрольный»

4.2. Трудоемкость разделов и тем дисциплины

Таблица 2 – Трудоемкость разделов и тем дисциплины

Наименование Разделов и тем дисциплины	Всего часов на тему	Аудиторная работа		Внеаудиторная работа (СР)
		Л	ПЗ	
Раздел 1 «Учебно-тренировочный»	316		14	302
Тема 1 Легкая атлетика и кроссовая подготовка	106		6	100
Тема 2 Спортивные игры	102		2	100
Тема 3 Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка	108		6	102
Раздел 2 Контрольный	12			12
ИТОГО	328		14	314

4.3. Содержание дисциплины

Теоретический материал по дисциплине «Базовая физическая культура» дается в виде бесед, пояснений, объяснения техники выполнения двигательного действия.

Теоретический материал включает в себя:

- требования по технике безопасности на учебно-тренировочных занятиях (общие; по видам спорта; по выполнению отдельного физического упражнения), сведения по осуществлению страховки и само страховки при выполнении упражнений и первой доврачебной помощи при травмах пострадавшему;
- специальная терминология и базовые понятия;
- сведения о влиянии определенных упражнений на организм,
- сведения по методике развития двигательных качеств
- теоретические сведения по технике выполнения двигательного действия и рассмотрение общих ошибок;
- сведения по тактической подготовке (при беге на короткие, средние и длинные дистанции, при игре в волейбол, баскетбол и т. д)
- теоретические сведения по вопросам гигиены, самоконтроля при занятиях физическими упражнениями;
- правила соревнований по видам спорта, жесты судьи

Для студентов, отнесенных по состоянию здоровья в специальную медицинскую группу, помимо указанного выше теоретического материала дается краткая характеристика заболевания, определяется влияние данного заболевания на личную работоспособность и самочувствие, выявляются медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями, указываются средства физической культуры, рекомендуемые при данном заболевании.

Если студент по состоянию здоровья не может заниматься на практических занятиях, в этом случае он пишет и защищает реферативную работу.

4.4. Практические занятия

Таблица 3 - Содержание практических занятий и контрольных мероприятий

№ п/п	№ раздела и темы дисциплины	№ и название практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид контрольного мероприятия	Кол-во часов
1	Раздел 1. «Учебно-тренировочный»			14
		Техника и тактика бега на короткие дистанции	Техника выполнения упражнений Тестирование Практические задания	2
		Техника и тактика бега на длинные дистанции.	Техника выполнения упражнений Тестирование Практические задания	4
	Тема 2. Спортивные игры	Совершенствование элементов техники	Техника выполнения упражнений	1
		Совершенствование тактики игры	Практические задания	1
	Тема 3. Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка	Развитие выносливости	Техника выполнения упражнений Тестирование	2
		Развитие ловкости, координации движений	Техника выполнения упражнений Тестирование	1
		Развитие силы	Техника выполнения упражнений Тестирование	2
		Развитие гибкости	Техника выполнения упражнений Тестирование	1

4.5. Самостоятельное изучение разделов дисциплины

Студенты могут использовать следующие формы самостоятельной работы: самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом; занятия в спортивных клубах, секциях и группах по интересам; массовые оздоровительные физкультурные и спортивные мероприятия, проводимые в свободное время.

Одной из форм самостоятельной работы можно считать написание реферативной работы студентами, освобожденных от практических занятий длительное время.

4.5.1. Перечень самостоятельной работы

№п /п	№ раздела и темы	Перечень рассматриваемых вопросов для самостоятельного изучения	Кол-во часов
1	Раздел 1. Учебно-тренировочный		302
	Тема 1. Легкая атлетика и кроссовая подготовка	- совершенствование техники бега на короткие дистанции; - совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции; - совершенствование техники прыжков в длину - равномерный и повторный бег по пересеченной местности - совершенствование тактических действий при различных условиях бега и распределению сил по дистанции - воспитание психофизических качеств личности	100
	Тема 2. Спортивные игры	Баскетбол - совершенствование техники перемещений баскетболиста, ловли, ведения и передачи мяча; - совершенствование техники и тактики игры. - совершенствование тактических действий в нападении и защите; - совершенствование техники и тактики в двухсторонней игре Волейбол	100

№п /п	№ раздела и темы	Перечень рассматриваемых вопросов для самостоятельного изучения	Кол-во часов
		- совершенствование элементов техники владения мячом – совершенствование техники игры в защите и нападении; – совершенствование техники и тактики игры.	
	Тема 3. Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка	- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации и воспитанию качеств личности.	102
2	Раздел 2 Контрольный	Сдача контрольных тестов	12
ВСЕГО			314

5. Взаимосвязь видов учебных занятий

Взаимосвязь учебного материала, практических занятий с формируемыми компетенциями представлены в таблице 6

Таблица 6 – **Взаимосвязь компетенций с учебным материалом и вопросами итогового контроля знаний студентов**

Компетенции	ПЗ	СР
ОК 6 – способностью работать в команде, толерантно воспринимая социальные и культурные различия;	Тема 1-3	Темы 1-3
ОК 7 – способностью к самоорганизации и самообразованию;	Тема 1-3	Темы 1-3
ОК 8 – способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Тема 1-3	Темы 1-3

7. Критерии оценки знаний, умений, навыков и заявленных компетенций

Виды текущего контроля: контрольные задания (упражнения тесты) определения физической подготовленности, реферат, посещаемость занятий.

Итоговый контроль – зачет

Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценки для студентов разрабатываются кафедрой физического воспитания и охватывают их общую физическую, спортивно-техническую и профессионально прикладную физическую подготовленность с учетом специфики подготовки специалистов в вузе.

При изучении курса организуется текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация в виде зачета, с целью оценивания окончательных результатов практических навыков по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

Текущий контроль оценки осуществляется преподавателем в течение 2,4,6 сессии путём тестирования для определения уровня физической и технической подготовленности, проверки реферативных работ (для студентов, освобожденных от практических занятий) и оценки регулярности посещения учебно-тренировочных занятий. Общая оценка за семестр определяется как зачтено (не зачтено).

	Итоговая оценка за семестр	Показатели
1	Оценка общей и профессионально-прикладной физической подготовленности	Контрольные тесты
	Оценка уровня технической подготовленности	Техника выполнения двигательного действия
2	Оценка уровня теоретических знаний (для освобожденных студентов)	Реферат
3	Оценка посещаемости учебных занятий	Подсчет процента посещаемости по учебному журналу

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного уровня минимума обязательных и дополнительных тестов, разработанных кафедрой физического воспитания для студентов по общей и профессионально-прикладной физической подготовке с учетом специфики подготовки специалистов в вузе, основанных на государственных требованиях к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

**Контрольные упражнения для оценки физической
подготовленности студентов (возрастная группа от 18 до 29 лет)**

Мужчины

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		1	3	5	1	3	5
1	Бег на 100 м (с)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2	Бег на 3 км (мин, с)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.50
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13	9	10	12
	рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40	20	30	40
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	6	7	13	5	6	10
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240

Женщины

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		1	3	5	1	3	5
1	Бег на 100 м (с)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
2	Бег на 2 км (мин, с)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	10	15	20	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	14	10	12	14
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	8	11	16	7	9	13
5	прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	47	30	35	40

**Контрольные упражнения для оценки физической
подготовленности студентов (возрастная группа от 30 до 39 лет)**

Мужчины

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
		1	3	5	1	3	5
1	Бег на 3 км (мин, с)	15.10	14.20	12.50	15.30	14.40	13.10
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	9	4	5	8
	рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40	20	30	40
3	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	0	4	6	0	2	4
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	220	225	235	210	215	225

Женщины

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
		1	3	5	1	3	5
1	Бег на 2 км (мин, с)	12.45	12.30	12.00	13.15	13.00	12.30
2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	12	15	20	12	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	6	8	12	6	8	12
3	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	0	7	9	0	4	6
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160	170	185	150	165	180
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	35	45	25	30	40

Усвоение материала определяется по уровню овладения практическими умениями и навыками и их использования на оценку не ниже "удовлетворительно". Оценка физической подготовленности студентов определяется из расчета среднего количества очков по 4 тестам, вынесенным на семестровый зачет. Суммарная оценка физической подготовленности определяется средним количеством очков по тестам, вынесенным на семестровый зачет, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на 1 очко.

Оценка контрольных заданий по общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка контрольных заданий в очках	1,0	3,0	3,5

Критерии оценки техники выполнения упражнения:

- **оценка «зачтено»** выставляется студенту, если наблюдается упорядочность и согласованность двигательных действий, без допущения грубых ошибок в технике с максимальной амплитудой и оптимальным темпом двигательного действия; упражнение выполнено свободно, без контроля сознания.

- **оценка «не зачтено»** – выставляется студенту, если упражнение не продемонстрировано или упражнение выполнено с задержкой между структурными частями двигательного действия, по частям, под контролем сознания, напряженно, скованно, замедлено с нарушением амплитуды и темпа движения, допущены грубые ошибки в технике.

Критерии посещаемости занятий

Учебно-тренировочные занятия посещают все обучающиеся, имея с собой спортивную форму в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия, согласно требованиям техники безопасности и охраны труда. При пропуске занятий студент обязан подтвердить причину отсутствия заверенной медицинской справкой или иным официальным документом, который предъявляется преподавателю. Пропущенные занятия по неуважительной причине отрабатываются.

Студенты освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья пишут и защищают реферативную работу. Устный опрос при защите реферативной работы позволяет оценить знания и кругозор студента, умение логически построить ответ, вести диалог, владение монологической речью и иные коммуникативные навыки.

Реферативные работы позволяют формировать навыки исследовательской работы, самоорганизации и самообразования. Выполнение студентом реферативной работы позволяет ему расширить научный кругозор, получить теоретические и практические знания по дисциплине «Физическая культура», формирует практические навыки сбора и обработки информации, выработки умений провести самостоятельный анализ результатов исследования, правильно их оформить, литературно грамотно изложить.

Критерии оценки реферативных работ:

Критерии	Показатели
1. Новизна реферированного текста	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
2. Степень раскрытия сущности проблемы	- соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.
3. Обоснованность выбора источников	- круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).
4. Соблюдение требований к оформлению	- правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев.
5. Грамотность	- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль.

- **оценка «зачтено»** выставляется студенту, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

- **оценка «не зачтено»** – выставляется студенту, если реферат студентом не представлен или тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы, имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Ликвидация задолжностей по предмету

	Итоговая оценка за семестр	Способ ликвидации задолжностей
1	Оценка общей физической подготовленности	Сдача контрольных тестов на 1 балл
2	Оценка уровня теоретических знаний студентов	Написание реферата
3	Посещаемости учебных занятий	Отработка пропущенных занятий

Итоговая отметка по дисциплине «Базовая физическая культура» выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно - оздоровительную деятельность).

- **оценка «зачтено»** выставляется студенту, если зачётные тесты выполнены на оценку не ниже удовлетворительно. Правильная или в основном правильная техника выполнения упражнений. Высокий, хороший или удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков

- **оценка «не зачтено»** – выставляется студенту, если зачётные тесты не выполнены. Техника выполнения упражнений неправильная, присутствуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.

Приложение к рабочей программе составлено в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 21.03.02 «Землеустройство и кадастры» ОПОП и учебным планом КФ РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева для студентов заочного отделения по направлению 21.03.02 «Землеустройство и кадастры»