Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Малахова Светлана Дмитриевна
Должность: Директор филиала
Дата подписания: 15.06.2025 16:43:29
Уникальный программный ключ:
cba47a2f4b9180af2546ef5354c4938c4a04716d

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 Агротехнологий, инженерии и землеустройства

УТВЕРЖДАЮ:
И.о.зам. директора по учебной работе
___________________ Т.Н. Пимкина
«_20_» __05__________ 2025_ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОУП.12 Физическая культура

для подготовки техников

ФГОС СПО

Специальность 35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство

Курс 1
Семестр 1, 2

Форма обучения: очная

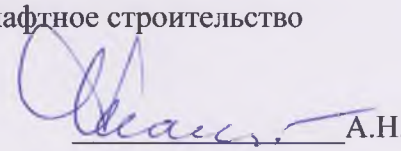
Год начала подготовки: 2025

Калуга, 2025

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО), утверждённым приказом Министерства образования и науки РФ от 05.05.2022 № 309 по специальности 35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство.

Программа обсуждена на заседании кафедры Агрономии
протокол № _10_ «_15_» _05_2025 г.

Согласовано:
Председатель учебно-методической комиссии
по направлению 35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство



А.Н. Исаков

«_15_» _05_2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы дисциплины……4
2. Структура и содержание дисциплины……..6
3. Условия реализации программы обще дисциплины …..…….……13
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины ...…….…….16

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУП.12 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Программа учебной дисциплины общеобразовательного цикла «Физическая культура» предназначена для реализации требований Федерального государственного образовательного стандарта и является частью образовательной программы среднего профессионального образования технического профиля - программы подготовки специалистов среднего звена, реализуемой на базе основного общего образования, с получением среднего общего образования.

Дисциплина «Физическая культура» изучается в объеме 72 часов.

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО .

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цели и задачи дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

Цель: физического воспитания является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры.

Задачи:

• формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;

• развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

• формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

• овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
• овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
• освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
• приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 8.

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	**Дисциплинарные**
ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - мотивация к обучению и личностному развитию; - сформировать здоровый и безопасный образ жизни, ответственно относится к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно- оздоровительной деятельностью; - способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории; - овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем в часах**		
	Форма обучения		
	Всего	**1 сем**	**2 сем**
Объем образовательной программы дисциплины	72	36	36
в т.ч. в форме практической подготовки		-	
в т. ч.:			
теоретическое обучение	-		
практические занятия	64	32	32
Самостоятельная работа	8	4	4
Промежуточная аттестация – зачет			

2.2 Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад.ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Формируемые общие и профессиональные компетенции
1	**2**	**3**	**4**
1 семестр			
Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека		**4**	ОК 08
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта.	**Содержание**	**4**	
	1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации	2	
	Самостоятельная работа Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО	2	
Раздел 2 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности		**6**	ОК 08
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	**Содержание**	**2**	
	Практическое занятие №1 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности	2	
Тема 2.2 Составление и	**Содержание**	**2**	ОК 08

проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	**Практическое занятие №2** Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	2	
Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	**Содержание**	**2**	ОК 08
	Практическое занятие № 3. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	2	
Рубежная контрольная точка по разделу 2	Сдача контрольного теста по физической подготовленности (для студентов основной и специальной медицинской группы здоровья). Защита реферата (для студентов освобожденной медицинской группы здоровья)		ОК 08
Раздел 3 Профессионально-прикладная физическая подготовка		**18**	ОК 08
Тема 3.1. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	**Содержание**	**6**	
	Практическое занятие № 4. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	
	Практическое занятие № 5. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	
	Самостоятельная работа Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.	2	
Тема 3.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка	**Содержание**	**8**	ОК 08
	Практическое занятие № 6. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания	4	

	Практическое занятие № 7. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий).	4	
Тема 3.3 Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	**Содержание**	**4**	ОК 08
	Практическое занятие № 8. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств	4	
Раздел 4 Гимнастика		**8**	ОК 08
Тема 4.1 Основная гимнастика (обязательный вид)	**Содержание**	**4**	
	Практическое занятие № 10. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.	2	
	Практическое занятие № 11. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки.	2	
Тема 4.2 Аэробика	**Содержание**	**2**	ОК 08
	Практическое занятие № 12. Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике.	2	
Тема 4.3 Атлетическая гимнастика	**Содержание**	**2**	ОК 08
	Практическое занятие № 13. Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами	2	
Рубежная контрольная точка по разделу 4	Сдача контрольного теста по физической подготовленности (для студентов основной и специальной медицинской группы здоровья). Защита реферата		ОК 08

	(для студентов освобожденной медицинской группы здоровья)		
2 семестр			
Раздел 5 Лыжная подготовка		**4**	ОК 08
Тема 5.1 Лыжная подготовка	**Содержание**	**4**	
	Практическое занятие № 14. Способы передвижения на лыжах. Коньковый ход. Переход с хода на ход. Инструктаж по технике безопасности	2	
	Практическое занятие № 15. Преодоление подъемов и препятствий. Элементы тактики лыжных гонок	2	
Раздел 6 Спортивные игры		**24**	ОК 08
Тема 6.1 Футбол	**Содержание**	**8**	
	Практическое занятие № 16. Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.	2	
	Практическое занятие № 17. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника.	2	
	Практическое занятие № 18. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра).	2	
	Самостоятельная работа Правила и судейство приема и передачи меча Правила и судейство подачи меча. Игровые ситуации.	2	
Тема 6.2 Баскетбол	**Содержание**	**4**	ОК 08
	Практическое занятие № 19. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой. на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения	2	

	мяча, бросок мяча		
	Практическое занятие № 20. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча	2	
Тема 6.3 Волейбол	**Содержание**	**6**	ОК 08
	Практическое занятие № 21. Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении	2	
	Практическое занятие № 22. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	
	Практическое занятие № 23. Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности	2	
Тема 6.4 Теннис	**Содержание**	**6**	ОК 08
	Практическое занятие № 24. Техника безопасности на занятиях теннисом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры упражнения с мячом; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, Прыжки: «разножка» (серия «разножек»); «лягушка»; в «стартовое» положение; через «коридор» и т.п. Выпады: (вперед, в сторону, назад). Бег: приставным, скрестным шагом; «змейкой»; «зигзагом»; «челночный» бег; ускорения со сменой направления; «семенящий». Подача, приём подачи (свеча).	2	
	Практическое занятие № 25. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	

	Практическое занятие № 26. .Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности Разбор правил игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам	2	
Рубежная контрольная точка по разделу 6	Сдача контрольного теста по физической подготовленности (для студентов основной и специальной медицинской группы здоровья). Защита реферата (для студентов освобожденной медицинской группы здоровья)		ОК 08
Раздел 7 Легкая атлетика		**8**	ОК 08
Тема 7.1 Легкая атлетика	**Содержание**	**8**	ОК 08
	Практическое занятие № 27. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	2	
	Практическое занятие № 28. Совершенствование техники спринтерского бега	2	
	Практическое занятие № 29. Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью	2	
	Практическое занятие № 30. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики	2	
Промежуточная аттестация по дисциплине (зачет)		**-**	
Всего:		**72**	

По каждой теме описывается содержание учебного материала (в дидактических единицах), наименования необходимых лабораторных, практических и иных занятий. Объем часов определяется по каждой позиции столбца 3.

В содержание самостоятельной работы кроме тематики рефератов могут входить другие виды самостоятельной работы по усмотрению преподавателя (проекты, индивидуальные и/или группо-вые задания, эссе и т.д.) Содержание самостоятельной работы обучающихся: выполнение домаш-него задания, решение задач, выполнение практического задание, проектное задание, актуализация теоретического материала, подготовка к текущему тестированию, работа с учебным кейсом, и др.

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Освоение программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает наличие в профессиональной образовательной организации, реализующей образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебного кабинета. Помещение кабинета должно быть оснащено типовым оборудованием, в том числе специализированной учебной мебелью и средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся.

Наименование учебных помещений	**Оснащенность учебных помещений**
Учебная аудитория для проведения учебных занятий всех видов (в т.ч. лабораторные работы и практические занятия, дисциплинарную, междисциплинарную, модульную и практическую подготовку обучающихся), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.	Компьютер с выходом в Интернет и установленным программным обеспечением; Информационные стенды и плакаты; Мультимедийное оборудование; MicrosoftOfficeStandard 2007 ;MicrosoftOfficeProfessionalPlus 2010 ; ABBYY FineReader 11 ProfessionalEdition ; MicrosoftWindowsServer - Device CAL
Спортивный зал: Спортивный инвентарь и оборудование	теннисные столы, ракетки, мячи; баскетбольные мячи; футбольные мячи; волейбольные мячи; лыжи и лыжные палки; скакалки; обручи; гири; гантели; тренажёры; штанги; гимнастическая стенка; гимнастические палки, маты, коврики; гимнастические скамейки; перекладина; канат; мячи набивные;
Учебная аудитория для самостоятельной работы обучающихся	Перечень оборудования: компьютерные столы (15 шт.); стулья (15 шт.); рабочее место преподавателя; рабочая станция (моноблок) Acer Veriton Z4640G (15 шт.) подключенные к сети Интернет и обеспеченные доступом к ЭБС.

3.2 ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации укомплектован печатными и/или электронными образовательными и информационными ресурсами, для обеспечения образовательного процесса.

Основная литература

1. Глазина, Т. А. Лечебная физическая культура. Практикум для студентов специальной медицинской группы :учебное пособие / Т. А. Глазина, М.И. Кабышева. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017 - 125 с. - ISBN 978-5-7410-1776-0. - Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS :[сайт]. - URL: http://www.iprbookshop.ru/78782.html

2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) :учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля. – 4-е изд. – М. : Спорт, 2021 – 520 с. Код доступа: https://www.litres.ru/get_pdf_trial/64101666.pdf

3. Физическая культура и спорт студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб [и др.]. - Иркутск : Иркутский ГАУ, 2020 - 115 с. - Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. - URL: https://e.lanbook.com/book/183498

4. Физическая культура студентов специальной медицинской группы: учебник. Рекомендовано НМС по физической культуре Мои Н РФ для студентов с отклонениями в состоянии здоровья Вузов, обучающихся по всем направлениям/ С. И. Филимонова, Л. Б. Андрющенко, Г. Б. Глазкова, Ю. О. Аверясова, Ю. Б. Алмазова; под. Ред. С. И. Филимоновой.- Москва : РУСАЙНС, 2022.-354 с.

5. Поливаев А.Г. Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол): учебное пособие для вузов / А. Г. Поливаев. - 2-е изд. - Москва: Издательство Юрайт, 2024. - 103 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-11446-1. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: https://urait.ru/bcode/542168

Дополнительная литература

1. 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.

2 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.

3. 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.
4. 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).
5. Готовцев П.И., Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом / П.И. Готовцев, В.И. Дубровский - М.: ФиС, 1994. - 32 с.
6. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учеб./ В.И. Дубровский. – М.;ВЛАДОС, 2005. -528 с.
7. Лечебная физкультура [Электронный ресурс]: медицинский справочник. – Режим доступа: http://www.medical-enc.ru/lfk/
8. Михонин А.А. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания: Учебное пособие /А.А. Михонин. - СПб.: СПбГТУ, 1997. - 88 с.
9. 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
10. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов: Учебное пособие/ Т.Н. Михонина, А.А. Михонин, Ю.Ю. Глушков. - СПб.: СПбГТУ, 1997. - 48 с.
11. 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.
12. Физиология спорта: учебное пособие / А.С. Чинкин, А.С. Назаренко.- Москва: Спорт, 2016 - 120 с. ISBN: 978-5-9907239-2-4
13. 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.
14. 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.

Нормативные правовые акты

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 35.03.04 «Агроинженерия» (уровень бакалавриата) утвержденный Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017г. № 837

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

1.Электронно-библиотечная система РГАУ-МСХА им. К.А. Тимирязева (далее ЭБС) сайт www.library.timacad.ru
2.Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» - https://cyberleninka.ru/
3.Сетевая электронная библиотека аграрных вузов - https://e.lanbook.com/books
4. РОССИЙСКИЙ СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТИВНЫЙ СОЮЗ [Электронный ресурс]: Общероссийская общественная организация. – Режим доступа: http://www.studsport.ru

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических, практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов: **личностных:** - - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; - сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, - целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, - неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; - потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; - приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; - формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы	- Устные и письменные опросы на теоретических и практических занятиях (входные и фронтальные). - Взаимный контроль при работе в парах и малыми группами. - Сдача контрольных нормативов в течение учебного года для оценки их функциональной и двигательной подготовленности. - Оценка готовности к выполнению нормативов комплекса «Готов к Труду и Обороне» (ГТО). Дифференцированный зачёт по завершению курса.

значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике; - готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; - способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; - способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; - формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; - готовность к служению Отечеству, его защите; **метапредметных:** - - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;	

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники - безопасности, гигиены, норм информационной безопасности; **-предметных:** - - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; -владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	

4.2 ФОРМА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ СТУДЕНТОВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины

Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности

Посещение учебно-тренировочных занятий

Цель: Обеспечение регулярности посещения занятий, направленных на повышение функциональной подготовленности и двигательной активности, основанных на физиологических и методических принципах.

Учебно-тренировочные занятия посещают все обучающиеся, имея с собой спортивную форму в соответствии с погодными условиями, видом учебно-тренировочного 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.

Техника выполнения физических упражнений

Легкая атлетика и кроссовая подготовка

Цель: совершенствование техники выполнения двигательных действий

1. Техника выполнения специальных беговых упражнений.
2. Техника бега на короткие дистанции.
3. Техника выполнения низкого старта.
4. Техника выполнения высокого старта.
5. Техника бега на длинные дистанции.
6. Техника выполнения прыжка в длину с места
7. Техника передачи эстафетной палочки

Спортивные игры

Цель: совершенствование техники выполнения двигательных действий

Волейбол

1. Техника выполнения приема и передачи мяча сверху двумя руками
2. Техника выполнения приема и передачи мяча снизу двумя руками
3. Техника выполнения нижней прямой подачи
4. Техника выполнения верхней прямой подачи
5. Техника выполнения нападающего удара
6. Техника выполнения блока

Баскетбол

1. Техника выполнения ловли и передачи мяча двумя руками от груди
2. Техника выполнения ловли и передачи мяча из-за головы
3. Техника ведение мяча.
4. Техника выполнения броска мяча в кольцо двумя руками от груди с места
5. Техника выполнения броска мяча в кольцо одной рукой от плеча с места
6. Техника выполнения броска мяча в кольцо двумя руками от груди с двух шагов после ведения
7. Техника выполнения броска мяча в кольцо одной рукой после ведения и двух шагов.
8. Техника выполнения штрафного броска

3. Практические задания физкультурно-оздоровительной деятельности

Легкая атлетика и кроссовая подготовка

Цель: Развитие самоорганизации и самосовершенствования, творческой активности.

1. Составление и проведение ОРУ в подготовительной части учебно-тренировочного занятия
2. Составление и проведение комплексов для развития отдельных физических качеств
3. Использование методов релаксации, повышения работоспособности
4. Подбор экипировки, спортивного инвентаря, использование специальных технических средств на учебно-тренировочных и самостоятельных занятиях
5. Проведение самоконтроля, определение и регулирование оптимальной физической нагрузки на занятиях
6. Выполнение страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений
7. Выполнение первой доврачебной помощи

Спортивные игры

Цель: Развитие самоорганизации и самосовершенствования, творческой активности.

1. Составление и проведение ОРУ в подготовительной части учебно-тренировочного занятия
2. Составление и проведение комплексов для развития отдельных физических качеств
3. Использование методов релаксации, повышения работоспособности
4. Подбор экипировки, спортивного инвентаря, использование специальных технических средств на учебно-тренировочных и самостоятельных занятиях
5. Проведение самоконтроля, определение и регулирование оптимальной физической нагрузки на занятиях
6. Выполнение страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений
7. Выполнение первой доврачебной помощи

Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка

Цель: Развитие самоорганизации и самосовершенствования, творческой активности.

1. Составление и проведение ОРУ в подготовительной части учебно-тренировочного занятия
2. Составление и проведение комплексов для развития отдельных физических качеств
3. Использование методов релаксации, повышения работоспособности
4. Подбор экипировки, спортивного инвентаря, использование специальных технических средств на учебно-тренировочных и самостоятельных занятиях
5. Проведение самоконтроля, определение и регулирование оптимальной физической нагрузки на занятиях
6. Выполнение страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений
7. Выполнение первой доврачебной помощи

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

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

***Обязательные упражнения*:**

1. на скоростно-силовую подготовленность - бег 100 м;
2. на силовую подготовленность:

- поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (девушки)
- подтягивание на перекладине (юноши); на общую выносливость –

3. На общую выносливость: бег 2000м (девушки) бег 3000м (юноши)

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 (задержка дыхания на вдохе). После 5 мин отдыха сидя сделать 2-3 глубоких вдоха и выдоха, а затем, сделав глубокий вдох (80-90% максимального), задержать дыхание. Отмечается время от момента задержки дыхания до его возобновления.

Критерии пробы Штанге следующие: если время задержки дыхания менее 40 с, то реакция организма неудовлетворительная, 40-49с - удовлетворительная, более 50 с - хорошая.

Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе) выполняется так же, как и проба Штанге, только задержка дыхания производится после полного выдоха. Здесь средним показателем считается время задержки дыхания на выдохе на 30 сек и дольше.

Ортостатическая проба. Студент лежит на спине 5 минут, в последнюю минуту подсчитывает ЧСС. После чего спокойно (без рывков) встает и вновь подсчитывает ЧСС в течение 1 мин. В норме при переходе из положения лежа в положение стоя отмечается учащение пульса на 10 – 12 ударов в минуту. Считается, что учащение его до 18 уд/мин. - удовлетворительная реакция, более 20 уд/мин. - неудовлетворительная.

Темы реферативных работ

Тема «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов».

1.Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2.Физическая культура как вид культуры, ее связь с общей культурой.
3.Физическая культура личности, ее связь с общей культурой.
4.Ценности физической культуры.
5.Физическая культура как наука и учебная дисциплина.

6.Система физического воспитания в стране, ее основы и определяющие черты.
7.Направленное формирование личности в процессе физического воспитания.
8.Средства формирования физической культуры личности.
9.Общекультурные и социальные функции физической культуры и спорта.
10.Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях.
11Физическая культура и спорт в режиме учебного труда, быта и отдыха.
12. Видовые компоненты физической культуры.
13. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
14. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.

Тема «История становления и развития физической культуры».

1. Системы физического воспитания в Древней Греции и Риме.
2. Философские и педагогические идеи физического воспитания Древней Греции и Рима.
3.Мифы и легенды об истории возникновения Олимпийских игр.
4.Олимпийские игры в Древней Греции.
Физическая подготовка в гладиаторских школах.
5.Создание и развитие физической культуры в странах Востока
6.Физическая культура и спорт в феодальном обществе
7. Рыцарская система физического воспитания.
8. Развитие педагогических идей физического воспитания в эпоху Возрождения.
9. Зарубежные системы физического воспитания и спорта с 18 века до настоящего времени.
10. Международное спортивное и олимпийское движение в первой половине XX века.
11.Физическая культура в России с древнейших времен до настоящего времени
12. Народные формы физического воспитания в России
13. Военно-физическая подготовка княжеских дружин.

Тема «Социально-биологические основы физической культуры и спорта»

1.Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая система.
2.Краткая характеристика функциональных систем организма.
3.Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую и дыхательную системы
4.Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
5.Адаптация, ее физиологические основы.
6.Развитие человека как личности и его организма в процессе активной двигательной деятельности
7.Физиологические и биохимические изменения, происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности
8.Биоритмы человека и их влияние на работоспособность
9.Биоритмы человека как важнейший механизм регуляции функций организма
10Физиологические основы двигательной деятельности

11.Средства восстановления и повышение работоспособности.
12.Влияние осанки на функционирование внутренних органов
13.Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма и обеспечение его устойчивости к умственной и физической деятельности, различным условиям внешней среды.
14.Физиологическая характеристика некоторых состояний, возникающих в процессе двигательной деятельности (предстартовое состояние, разминка, врабатывание, «мертвая точка», «второе дыхание», утомление).

Тема «Основа здорового образа жизни»

1.Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
2.Понятия «здоровье», образ, уровень, качество и стиль жизни и теоретические основы науки о здоровье.
3.Физическая культура как компонент здорового образа жизни
4.Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида.
5.Физическая культура как фактор противодействия болезням.
6.Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации.
7.Физическая культура как активное средство борьбы с опасными для здоровья бытовыми явлениями и вредными привычками
8.Оздоровительная физическая культура для лиц с избыточным весом
9.Основные формы занятий, используемые в организации здорового образа жизни
10.Питание и здоровье
11.Психофизическая тренировка и здоровье
12.Современные физкультурно-оздоровительные методики и системы, их характеристика
13.Диагностические методики определения состояния здоровья человека
14.Оценка состояния здоровья, развития и физической подготовленности
15.Двигательная активность и здоровье человека
16.Естественные универсальные средства профилактики заболеваний и оздоровления организма
17.Характеристика составляющих здорового образа жизни
18.Принципы построения системы оздоровления в образовании
19Физическое самовоспитание и самосовершенствование – условие здорового образа жизни
20. Закаливание организма.

Описание показателей и критериев контроля успеваемости, описание шкал оценивания

Критерии оценки практической работы

1. Посещение учебно-тренировочных занятий

Критерием оценки служат данные о регулярности посещения занятий, степень проявления занимающимися в процессе занятий активности и самостоятельности, трудолюбия и настойчивости, сосредоточенности внимания и дисциплинированности. Пропущенные занятия по неуважительной причине отрабатываются.

- ***оценка «зачтено»*** выставляется студенту, если он посетил 90% и более занятий.
- ***оценка «не зачтено»*** – выставляется студенту, если посетил менее 90% занятий.

2. 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; студент понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим студентами
- ***оценка «не зачтено»*** – выставляется студенту, если упражнение не продемонстрированно 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; студент не понимает сущность движения, его назначение, не может разобраться в движении, объяснить как оно выполняется; не может определить и исправить ошибки, допущенные другим студентами.

3. Критерии оценки практических заданий физкультурно-оздоровительной деятельности

- ***оценка «зачтено»*** выставляется студенту, если при выполнении задания соблюдены все методические требования и требования техники безопасности согласно индивидуальному заданию.
- ***оценка «не зачтено»*** выставляется студенту, если необходимые методические требования и требования техники безопасности не соблюдены, согласно индивидуальному заданию.

Критерии оценки тестовых заданий

Критерии оценки физической подготовленности

Оценка «зачтено» в основном (основной и подготовительной медицинских группах) и спортивном отделениях выставляется при условии, если студент выполнил каждое контрольное задание (тест) не ниже, чем на одно очко.

Оценка «зачтено» выставляется студенту специального медицинского отделения с учетом динамики физической подготовленности. 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 дисциплине «Базовая физическая культура», старательно выполнял задания преподавателя, овладел доступными ему навыками.

Оценка «не зачтено» выставляется студенту, если уровень физической подготовленности ниже, чем 1 очко

Оценка «не зачтено» выставляется студенту специального медицинского отделения в том случаи, если он не регулярно посещал занятия по дисциплине

«Базовая физическая культура», не стремился выполнять задания преподавателя и не овладел доступными ему навыками.

Критерии оценки функциональных проб (для студентов специальной медицинской группы)

- ***оценка «зачтено»*** выставляется студенту, если динамика функциональных проб имеет положительный прогресс
- ***оценка «зачтено»*** выставляется студенту, если динамика функциональных проб имеет отрицательный сдвиг.

Критерии оценки реферата (для студентов освобожденных от практических занятий)

- ***оценка «зачтено»*** выставляется студенту, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована еѐ актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объѐм, 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.

Критерии оценки знаний в рамках зачета.

При выставлении оценки преподаватель руководствуется следующими критериями:

- *зачтено* - теоретическое содержание курса освоено полностью, компетенции сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены с незначительными замечаниями. Умения и навыки применяются студентом для решения практических задач с незначительными ошибками, исправляемыми студентом самостоятельно.
- *не зачтено* - теоретическое содержание курса не освоено, компетенции не сформированы, из предусмотренных программой обучения учебных заданий либо выполнено менее 60%, либо содержит грубые ошибки, приводящие к неверному решению; Умения и навыки студент не способен применить для решения практических задач.

Методические рекомендации студентам по освоению дисциплины

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.

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 вперѐд-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 схождение, наступая всей стопой на скамейку. В течение 30 секунд движение начинается с правой ноги, а последующие 30 секунд – с левой. Счѐт 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 (вперѐд, в стороны и т.п.), но не касаться бѐдер 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 вперѐд 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 вперѐд. Не допускается прыжки с ноги на ногу. Подсчитывается количество прыжков, выполненных за определѐнное время.

4.3 ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Обучение студентов с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине осуществляется с учетом особенностей психофизического развития,

индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся. Учебный процесс по дисциплине с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляют преподаватели кафедры физического воспитания.

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

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

- подвижные занятия в специально оборудованных спортивных, тренажерных залах, и на открытом воздухе;

– занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта;

– лекционные занятия;

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

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

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

1. Коррекция техники основных движений - ходьбы, бега, плавания, прыжков, лазанья, перелезания, метания, мелкой моторики, симметричных и асимметричных движений, упражнений с предметами и др.

2. Коррекция и развитие координационных способностей - согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и т.п.

3. Коррекция и развитие физической подготовленности - мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах.

4. Компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции.
5. Профилактика и коррекция соматических нарушений - осанки, сколиоза, плоскостопия, телосложения, дыхательной и сердечносо-судистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма и микротравм.
6. Коррекция и развитие сенсорных систем: -дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; - развитие зрительной и слуховой памяти; - развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям; - дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.п.
7. Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности - зрительно-предметного и зрительнопространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.п.
Освоение дисциплины студентами с нарушениями зрения выстраивается через реализацию следующих педагогических принципов: наглядности, индивидуализации, коммуникативности на основе использования информационных технологий. Занятия по дисциплине «Базовая физическая культура» направлены на:
• использование звуковых сигналов: метроном, бубен, свисток, хлопки, голос учителя, звук впереди идущего, озвученные мячи (разных величин и фактур), озвученные игрушки, погремушки и технических средств обучения;
• регулярное «прослушивание» студентами-инвалидами с нарушениями зрения себя и своих товарищей при выполнении различных упражнений для развития ориентировочного слуха;
• развитие осязания как предметно-познавательного средства (овладение приемами осязательного восприятия учебного материала тремя способами: кистевым, ладонным, пальцевым);
• сочетание работы сохранных анализаторов (зрительного, слухового и тактильного);
• развитие сенсомоторики, мышечно-двигательной чувствительности;
• присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь (при необходимости);
• обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-проводника, к зданиям спортивных комплексов.
Освоение дисциплины студентами с нарушениями слуха выстраивается через реализацию следующих педагогических подходов: дозирование физических нагрузок; применение специальных форм и методов обучения, оригинальных наглядных пособий, расширяющих познавательные возможности студентов.
Занятия по дисциплине «Базовая физическая культура» направлены на:
• повышение силы основных мышечных групп туловища и рук, скоростно-силовых качествах, скоростных качеств;
• коррекции функции статического и динамического равновесия;

• коррекции функции вестибюлярного аппарата;
• развитие точной координации и неуверенности движений;
• повышении уровня ориентировки в пространстве;
• увеличении скорости выполнения отдельных движений и темпа двигательной деятельности в целом.
Освоение дисциплины студентами с нарушениями опорно-двигательного аппарата выстраивается через принцип коррекционной направленности и реализуется в следующих направлениях:
• коррекция техники основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания, мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений;
• коррекция и развитие физической подготовленности – мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростносиловых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;
• коррекция и развитие координационных способностей • нормализация произвольных движений верхних и нижних конечностей; • коррекция мелкой моторики и манипулятивной функции рук;
• профилактика и коррекция контрактур.
• развитие согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и др.;
• компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;
• профилактика и коррекция соматических нарушений, осанки, сколиоза, плоскостопия, дыхательной и сердечнососудистой систем;
• коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
• развитие зрительной и слуховой памяти;
• развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям;
• дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т. п.;
Для осуществления мероприятий текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов-инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья применяются оценочные средства, адаптированные для таких обучающихся и позволяющие оценить достижение ими запланированных в образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех компетенций.