


федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Мичуринский государственный аграрный университет»

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДЕНА  
решением учебно-методического совета  
университета  
(протокол от 22 июня 2023 г. № 10)

УТВЕРЖДАЮ  
Председатель учебно-методического  
совета университета  
 С.В. Соловьёв  
«22» июня 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**БАЗОВАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Направление подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление

Направленность (профиль) Государственное и муниципальное управление  
сельскими территориями

Квалификация выпускника - бакалавр

Мичуринск, 2023г.

## 1. Цели освоения дисциплины (модуля)

Целями освоения элективной дисциплины (модуля) – Базовая физическая культура являются:

- формирование физической культуры обучающегося, способностей методически обоснованно и целенаправленно использовать разнообразные средства, методы и организационные формы физической культуры и спорта, позволяющие обучающемуся сформировать индивидуальную здоровьесберегающую жизнедеятельность, необходимую для профессионально-личностного становления;
- осознание обучающимися понимания социальной роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и спорта и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-целостного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый стиль жизни, физического самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- обеспечение физической культуры и спорта, определяющей психофизическую готовность обучающегося к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина (модуль) относится к обязательной части Блока 1 Дисциплины (модули), (Б1.О.29) элективной дисциплине (модуля) по физической культуре и спорту: Базовая физическая культура (Б1.О.29.01.).

Материал дисциплины (модуля) основывается на опорных знаниях, умениях и навыках таких дисциплин (модулей), как: «Физическая культура и спорт», «Культура речи и деловое общение», «История» (история России, всеобщая история), «Безопасность жизнедеятельности».

## 3. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Освоение дисциплины (модуля) направлено на формирование универсальной компетенции:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Планируемые результаты обучения (индикаторы достижения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения			
	Низкий (допороговый) компетенция не сформирована	Пороговый	Базовый	Продвинутый
ИД-1 <sub>УК-7</sub> – Понимает значение физической культуры и оздоровительных мероприятий для поддержания	Не понимает значение физической культуры и оздоровительных мероприятий для поддержания оптимального	Поверхностно понимает значение физической культуры и оздоровительных мероприятий для поддержания	Хорошо понимает значение физической культуры и оздоровительных мероприятий для поддержания	Отлично понимает значение физической культуры и оздоровительных мероприятий для поддержания

оптимального уровня работоспособности	уровня работоспособности	оптимального уровня работоспособности	оптимального уровня работоспособности	оптимального уровня работоспособности
ИД-2 <sub>ук-7</sub> – Использует методы и средства физической культуры и соблюдает нормы здорового образа жизни для полноценного, активного и регулярного выполнения социальных и профессиональных обязанностей	Не использует методы и средства физической культуры и не соблюдает нормы здорового образа жизни для полноценного, активного и регулярного выполнения социальных и профессиональных обязанностей	Удовлетворительно использует методы и средства физической культуры и нерегулярно соблюдает нормы здорового образа жизни для полноценного, активного и регулярного выполнения социальных и профессиональных обязанностей	Хорошо использует методы и средства физической культуры и периодически соблюдает нормы здорового образа жизни для полноценного, активного и регулярного выполнения социальных и профессиональных обязанностей	Отлично использует методы и средства физической культуры и постоянно соблюдает нормы здорового образа жизни для полноценного, активного и регулярного выполнения социальных и профессиональных обязанностей
ИД-3 <sub>ук-7</sub> – Выбирает здоровьесберегающие технологии с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности, имеет положительный стимулирующий опыт их применения	Не выбирает здоровьесберегающие технологии с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности, не имеет положительный стимулирующий опыт их применения	Неточно выбирает здоровьесберегающие технологии с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности, редко имеет положительный стимулирующий опыт их применения	Периодически выбирает здоровьесберегающие технологии с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности, периодически имеет положительный стимулирующий опыт их применения	Правильно выбирает здоровьесберегающие технологии с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности, на постоянной основе имеет положительный стимулирующий опыт их применения

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

Знать:

-основные оздоровительные мероприятия для поддержания оптимального уровня работоспособности

-основные средства и методы физического воспитания

-основные нормы здорового образа жизни для полноценного, активного и регулярного выполнения социальных и профессиональных обязанностей.

Уметь:

-использовать оздоровительные мероприятия для поддержания оптимального уровня работоспособности

-подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств

-поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

- выбирать здоровьесберегающие технологии.

Владеть:  
 - методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности  
 - методикой оздоровительных мероприятий для поддержания оптимального уровня работоспособности.

### 3.1. Матрица соотношения тем/разделов учебной дисциплины (модуля) и формируемых в них универсальных компетенций

Разделы дисциплины	Компетенции	
	УК-7	общее количество компетенций
Раздел 1. Теоретический раздел	+	1
Раздел 2. Практический раздел	+	1
2.2 Самостоятельная работа подраздел	+	1

### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

На изучение элективной дисциплины (модуля) Базовая физическая культура отводится 328 академических часов

#### 4.1. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

Вид занятий	Всего академических часов	Очная форма обучения					Очно-заочная форма обучения					Заочная форма обучения	
		Количество академических часов											
		2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр		1 курс
Общая трудоемкость дисциплины	328	72	72	72	56	56	64	72	60	64	68	328	
Аудиторные занятия, в т.ч.	328	72	72	72	56	56	64	72	60	64	68	8	
Лекции												4	
практические занятия	328	72	72	72	56	56	64	72	60	64	68	4	
Самостоятельная работа, в т.ч.												316	
Утренняя гигиеническая гимнастика												80	
Физические упражнения в течение дня												140	
Самостоятельные тренировочные												80	

ые занятия в свободное время													
Написание контрольной работы													16
Контроль													4
Вид итогового контроля		зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

#### 4.2. Лекции

Темы лекций и их содержание	Объем, акад. часов по заочной форме обучения	Формируемые компетенции
	<b>Раздел 1. Теоретический раздел</b>	
1. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования	2	УК-7
2. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания студента.	2	УК-7
<b>ИТОГО</b>	<b>4</b>	

#### 4.3. Лабораторные работы не предусмотрены

#### 4.4. Практические занятия

№ П/П	Тема практических занятий (по выбору базового вида спорта)	Объем, акад.ч	
		Форма обучения	
		Очная и очно-заочной формы	Заочная форма обучения
	<b>Основная медицинская группа</b>		
<b>Раздел 1. Теоретический раздел</b>			
1.	Теория и методика	10	
<b>Раздел 2. Практический раздел</b>			
2.	Обучение и совершенствование техники по выбору базового вида спорта (баскетбол, волейбол, легкая атлетика, лыжная подготовка)	160	4
3.	Общефизическая подготовка	80	
4.	Специальная физическая подготовка	80	
5.	Контрольные нормативы	8	
	<b>Всего</b>	<b>328</b>	<b>4</b>
<b>Специальная медицинская группа</b>			
<b>Раздел 1. Теоретический раздел</b>			
1.	Теория и методика	8	
<b>Раздел 2. Практический раздел</b>			
2.	Обучение и совершенствование техники по выбору базового вида спорта (баскетбол, волейбол, легкая атлетика, лыжная подготовка)	80	

3.	Общефизическая подготовка	160	4
4.	Подвижные игры и эстафеты (адаптивные формы и виды).	70	
5.	Контрольные нормативы	10	
	Всего	328	<b>4</b>
<b>Специальная медицинская группа (адаптивная физическая культура)</b>			
<b>Раздел 1. Теоретический раздел</b>			
1.	Теория и методика	8	
<b>Раздел 2. Практический раздел</b>			
2.	Обучение и совершенствование техники по выбору базового вида спорта (баскетбол, волейбол, легкая атлетика, лыжная подготовка)	80	
3.	Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды)	160	4
4.	Подвижные игры и эстафеты (адаптивные формы и виды).	70	
5.	Контрольные нормативы	10	
	Всего	328	<b>4</b>

#### 4.5. Самостоятельная работа обучающегося

Тема	Вид самостоятельной работы	Объем, акад. часов
		по заочной форме обучения
1. Утренняя гигиеническая гимнастика	Проработка учебного материала по дисциплине (материалов сетевых ресурсов)	4
	Подготовка и ежедневное использование комплекса утренней гигиенической гимнастики	70
	Ведение дневника самоконтроля (в свободной форме)	6
2. Физические упражнения в течение дня	Проработка учебного материала по дисциплине (материалов сетевых ресурсов)	4
	Подготовка и ежедневное использование комплекса физических упражнений	130
	Ведение дневника самоконтроля (в свободной форме)	6
3. Самостоятельные тренировочные занятия в свободное время	Проработка учебного материала по дисциплине (материалов сетевых ресурсов)	4
	Подготовка и ежедневное использование тренировочных занятий	70
	Ведение дневника самоконтроля (в свободной форме)	6
4. Написание контрольной работы	Написание контрольной работы	16
<b>ИТОГО</b>		<b>316</b>

Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы по дисциплине (модулю):

1. Захарова С.В. Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы обучающихся всех направлений подготовки института экономики и управления – Мичуринск: Изд-во Мичуринского ГАУ, 2023.

2. Захарова С.В. Методические указания для выполнения контрольной работы по элективной дисциплине физическая культура и спорт для обучающихся заочной формы обучения всех направлений подготовки института экономики и управления – Мичуринск: Изд-во Мичуринского ГАУ, 2023.

3. Муллер А. Б. Физическая культура - Учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. - М.: Издательство Юрайт, 2017. - 424 с. - ISBN 978-5-534-02483-8. <https://www.biblio-online.ru/book/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7>

4. Никитушкин В.Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии - Учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 217 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04404-1.

5. Барчуков И.С., Нестеров А.А.; под об. ред. Маликова Н.Н. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика - Учебное пособие для студентов высших учебных заведений, - М.: Издательский центр «Академия», 2006. - 528 с.

6. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента - Учебное пособие. - изд. 2-е; перераб.; - М.: Альфа - М: ИНФРА - М, 2009. - 336 с.

7. Журавлик М.Л., Загрядская О.В., Казакевич М.В. и др.: под.ред. Журавина М.Л., Меньшикова М.К. Гимнастика - Учебник для студентов высших учебных заведений.- изд. 4-е ; испр. - М.: Издательский центр «Академия», 2006. - 448 с.

8. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование - Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - изд. - 3-е, стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. - 336 с.

#### **4.6. Выполнение контрольной работы обучающимися по заочной форме обучения**

Целью контрольной работы по элективной дисциплине (модулю) по Базовая физическая культура является рассмотрение теоретических знаний в области физической культуры и спорта по формированию различных жизненно важных двигательных умений и навыков; формированию спортивных двигательных умений и навыков; приобретению базовых знаний научно-практического характера.

Контрольная работа должна: выполняться на стандартных листах формата А 4, иметь титульный лист, план работы с нумерацией страниц в соответствии с его пунктами, введение, текст самой работы, заключение, список литературы, использованной при написании, приложения, если таковые имеются, быть сдана на кафедру не менее чем за 14 дней до начала сессии.

Обучающиеся, сдавшие письменные работы позже установленного срока, до сдачи зачета не допускаются.

Титульный лист должен быть оформлен по форме и в обязательном порядке должен содержать название кафедры, на которой выполняется работа, название предмета и тему, по которой выполняется работа, Ф.И.О. и регалии преподавателя, проверяющего работу; Ф.И.О. и курс обучающегося, выполнившего работу.

Страницы работы должны быть пронумерованы. Текст работы пишется только с одной стороны листа.

Список литературы должен содержать не менее 3 источников, на которые в тексте работы в обязательном порядке должны содержаться ссылки. Текст без ссылок и списка литературы не проверяется и не рецензируется.

Источники в списке литературы должны быть оформлены следующим образом: Ф.И.О. автора. Название монографии без кавычек. Место издания, год издания. Ф.И.О. автора. Название статьи без кавычек // Название журнала или газеты без кавычек. Год издания. Номер.

Ф.И.О. автора. Название статьи без кавычек // Название сборника без кавычек / под ред. Ф.И.О. Место издания, год издания.

Список литературы должен быть составлен в алфавитном порядке по фамилиям авторов.

Объем письменной работы должен быть не менее 12 машинописных листов. Текст печатается шрифтом размера 14 и с интервалом 1.5, при отступах от левого края 3 см, правого и верхнего – 1.5 см, нижнего – 2 см.

Выбор варианта контрольной работы осуществляется по первой букве фамилии обучающегося:

- Контрольная работа № 1: А, Д, И
- Контрольная работа № 2: Б, Е, К, Ч
- Контрольная работа № 3: В, Ж, Л, Э
- Контрольная работа № 4: М, Р, Ш
- Контрольная работа № 5: З, Н, Т, Х
- Контрольная работа № 6: О, С, Ц, Я.
- Контрольная работа № 7: П, У, Ф
- Контрольная работа № 8: Г, Щ, Ю

Выполненная контрольная работа подписывается обучающимся и сдается на проверку преподавателю на кафедру физического воспитания. Проверка контрольной работы преподавателем осуществляется в течение недели после ее сдачи. Контрольная работа должна быть зачтена к началу экзаменационной сессии.

#### 4.6.1. Перечень тем контрольных работ

№ п/п	Тема
1	Физическое воспитание как составляющая часть общей культуры студентов.
2	Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования
3	Средства физической культуры и спорта
4	Здоровый образ жизни и его составляющие
5	Лечебная физическая культура при заболеваниях
6	Вредные привычки и их негативные последствия на организм человека
7	Режим дня. Рациональное питание, гигиена сна и отдыха.
8	Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности студентов
9	Работоспособность и влияние на нее различных факторов
10	Формы занятий физическими упражнениями .Организация самостоятельных занятий.
11	Современные системы физических упражнений
12	Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.
13	Виды и методы контроля над эффективностью тренировочных занятий. Врачебный контроль, его содержание и задачи. Педагогический контроль
14	Определение понятия « спорт». Массовый спорт и спорт высших достижений
15	Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания студента.

#### 4.6.2. Перечень тем рефератов

для обучающихся освобожденных от практических занятий на длительный срок

№ п/п	Темы
1	Мое заболевание
2	Общая и специальная физическая подготовка
3	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке
4	Педагогические основы физической культуры



5	Физиологические характеристики двигательной активности и формирования движений
6	Эстетика физической культуры
7	Организация самостоятельных занятий физической культурой и спортом
8	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений
9	Наркотики и их разрушающее воздействие на организм человека.
10	Основы здорового образа жизни
11	Самоконтроль функционального состояния
12	Организация питания и контроль собственного веса
13	Влияние курения на организм человека.
14	Профессионально-прикладная физическая подготовка
15	Биологические и социально-биологические основы физической культуры
16	Физическая культура в свободное время. Роль личности руководителя во внедрении физической культуры в производственный коллектив.
17	Физическая культура на различных этапах беременности
18	Физическая культура женщины в послеродовой период
19	Физическая культура ребенка от рождения до 1 года
20	Физическая культура ребенка от 1 года до 3-х лет
21	Физическая культура ребенка от 3-х лет до 6 лет

#### 4.7. Содержание разделов дисциплины (модуля)

##### 4.7.1. Раздел 1. Теоретический раздел

Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных занятий. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учётом умственной деятельности. Управление процессом самостоятельных занятий. Определение цели. Учёт индивидуальных особенностей. Предварительный, текущий и итоговый учёт тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей. Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

Определение понятия спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями. Массовый спорт. Его цели и задачи. Спорт высших достижений. Спортивная классификация, её структура. Национальные виды спорта. Студенческий спорт. Его организационные особенности. Спорт в элективном курсе учебной дисциплины "Физическая культура". Особенности организации учебных занятия по видам спорта в основном и спортивном отделениях. Специальные зачётные требования и нормативы. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности. Система студенческих спортивных соревнований-внутривузовские, межвузовские, международные. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное время студентов. Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом отдельных видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий в учебное и свободное время. Выбор вида спорта и систем физических упражнений с целью: укрепление здоровья, коррекции отдельных недостатков физического развития и телосложения; повышение функциональных возможностей организма; психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности и овладения жизненно необходимыми умениями и навыками; достижения наивысших спортивных результатов.

#### 4.7.2. Раздел 2. Практический раздел Обучение и совершенствование техники Баскетбол

1. Основы техники безопасности на занятиях.
2. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой в баскетболе.
3. Обучение и совершенствование техники передвижения по площадке, техники остановок.
4. Обучение и совершенствование техники остановок, поворотов, техники владения мячом.
5. Обучение и совершенствование техники овладения мячом; техники ведения мяча с броском по кольцу
6. Средства: ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, одной рукой сбоку-снизу; остановка прыжком; поворот; ведение мяча левой рукой, ведение мяча правой рукой; ведение мяча по прямой, с изменением направления, высоты отскока, скорости передвижения; овладения мячом вырывание мяча, выбивание мяча.
7. Обучение и совершенствование техники нападения.
8. Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча, выбор места, своевременный выход на свободное место.
9. Обучение и совершенствование техники защиты.
10. Средства: передвижение обычными и приставными шагами, спиной вперед и в других направлениях; вырывание мяча рывком на себя с поворотом туловища
11. Обучение и совершенствование командным действиям: расстановка игроков по площадке; взаимодействие.
12. Средства: развитие общей и специальной выносливости: стартовые ускорения на равнинных участках по прямой и поворотом; повторный бег сериями, упражнения на гибкость, упражнения для пресса, упражнения с отягощением, упражнение с партнером
13. Эстафеты с баскетбольными мячами и использованием изученных технических приемов.

#### **Контрольные нормативы.**

**Общезначительная подготовка по баскетболу** (упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, прыгучести, скоростно-силовой выносливости, развитие ориентировки).

Инструктаж по технике безопасности

Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками.

#### **Специальная медицинская группа**

Практический учебный материал для специальной медицинской группы имеет оздоровительно-профилактическую направленность. При его реализации учитывается 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. Практические занятия в специально медицинской группе решают общеразвивающие задачи, которые направлены на развитие и совершенствование основных физических качеств (выносливости, быстроты, гибкости, ловкости, силы), с учетом противопоказаний при различных заболеваниях.

#### **Баскетбол**

1. Основы техники безопасности на занятиях.
2. Общая физическая подготовка (воспитание физических качеств: силы, гибкости, ловкости, быстроты, выносливости).
3. Общеразвивающие и специальные упражнения: ходьба и ее разновидности (сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, ходьба в постепенно возрастающем темпе); бег и его разновидности (медленный бег, бег в чередовании с ходьбой и упражнениями в

движении, бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с ускорением, повторный бег на коротких отрезках.

4. Основы техники безопасности на занятиях.
5. Обучение и совершенствование техники остановок, поворотов, техники владения мячом.
6. Обучение и совершенствование техники овладения мячом; техники ведения мяча с броском по кольцу
7. Обучение и совершенствование техники нападения.
8. Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча, выбор места, своевременный выход на свободное место.
9. Обучение и совершенствование техники защиты..
10. Эстафеты с баскетбольными мячами и использованием изученных технических приемов.

### **Специальная медицинская группа ( адаптивная физическая культура)**

**Баскетбол** (адаптивные формы и виды с учетом диагноза). Показания и противопоказания для занятий баскетболом.

1. Совершенствование двигательных действий.
2. Воспитание физических качеств. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, выполняемые с различной амплитудой, траекторией, ритмом и темпом.
3. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы, гантели, набивные мячи).
4. Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.
5. Беговые упражнения на различные дистанции с различными интервалами отдыха, анаэробные и аэробные упражнения.
6. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы. Челночный бег на время. Тестовые упражнения на быстроту.
7. Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).
8. Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных, спортивных игр, гимнастических упражнений, элементов аэробики.
9. Упражнения на координацию движений с элементами волейбола.
10. Выполнение тестовых исследований для определения уровня развития физических качеств.
11. Элементы различных видов спорта (адаптивные формы и виды)
12. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание с мячами и без мячей, расслабление.

**Подвижные игры и эстафеты** (адаптивные формы и виды). С элементами баскетбола.

**Основы техники безопасности** на занятиях. Подвижные игры и доступные эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий.

Обучающиеся освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья на длительный срок или на весь период обучения проходят курс теоретической подготовки, контролируемой преподавателем. Итогом теоретической подготовки является написание доклада и контрольные вопросы.

### **Обучение и совершенствование техники**

#### **Волейбол**

1. Основы техники безопасности на занятиях.
2. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой в волейболе.
3. Обучение и совершенствование техники выполнения верхней передачи мяча.
4. Обучение и совершенствование техники выполнения нижней передачи мяча
5. Средства и методы общей физической подготовки, специальной физической подготовки в

волейболе.

6. Обучение и совершенствование техники выполнения нижней подачи мяча
7. Обучение и совершенствование техники выполнения верхней подачи мяча
8. Обучение и совершенствование техники нападающего удара.
9. Средства: прыжки в шаге через два на третий, через четыре на пятый, прыжок с места, с выбрасыванием ног вперед, прыжки отталкиваясь одной с приземлением на две, прыжки в длину с двух шагов, с трех шагов.
10. Обучение и совершенствование техники блокировки мяча в волейболе.
11. Средства: развитие общей и специальной выносливости: стартовые ускорения на равнинных участках по прямой и поворотом; повторный бег сериями, упражнения на гибкость, упражнения для пресса, упражнения с отягощением, упражнение с партнером

### **Контрольные нормативы.**

**Общефизическая подготовка по волейболу** (упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, прыгучести, скоростно-силовой выносливости, развитие ориентировки).

Инструктаж по технике безопасности

Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками.

### **Специальная медицинская группа**

Практический учебный материал для специальной медицинской группы имеет оздоровительно-профилактическую направленность. При его реализации учитывается 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. Практические занятия в специально медицинской группе решают общеразвивающие задачи, которые направлены на развитие и совершенствование основных физических качеств (выносливости, быстроты, гибкости, ловкости, силы), с учетом противопоказаний при различных заболеваниях.

#### **Волейбол**

1. Основы техники безопасности на занятиях.
2. Общая физическая подготовка (воспитание физических качеств: силы, гибкости, ловкости, быстроты, выносливости).
3. Общеразвивающие и специальные упражнения: ходьба и ее разновидности (сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, ходьба в постепенно возрастающем темпе); бег и его разновидности (медленный бег, бег в чередовании с ходьбой и упражнениями в движении, бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с ускорением, повторный бег на коротких отрезках.
4. Основы техники безопасности на занятиях.
5. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой в волейболе.
6. Обучение и совершенствование техники выполнения верхней передачи мяча.
7. Обучение и совершенствование техники выполнения нижней передачи мяча
8. Обучение и совершенствование техники выполнения нижней подачи мяча
9. Обучение и совершенствование техники выполнения верхней подачи мяча
10. Обучение и совершенствование техники нападающего удара.

### **Специальная медицинская группа (адаптивная физическая культура)**

**Волейбол** (адаптивные формы и виды с учетом диагноза). Показания и противопоказания для занятий волейболом.

1. Совершенствование двигательных действий.
2. Воспитание физических качеств. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, выполняемые с различной амплитудой, траекторией, ритмом и темпом.
3. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим

собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы, гантели, набивные мячи).

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

5. Беговые упражнения на различные дистанции с различными интервалами отдыха, анаэробные и аэробные упражнения.

6. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы. Челночный бег на время. Тестовые упражнения на быстроту.

7. Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).

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

9. Упражнения на координацию движений с элементами волейбола.

10. Выполнение тестовых исследований для определения уровня развития физических качеств.

11. Элементы различных видов спорта (адаптивные формы и виды)

12. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание с мячами и без мячей, расслабление.

**Подвижные игры и эстафеты** (адаптивные формы и виды). С элементами волейбола.

**Основы техники безопасности** на занятиях. Подвижные игры и доступные эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий.

Обучающиеся освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья на длительный срок или на весь период обучения проходят курс теоретической подготовки, контролируемой преподавателем. Итогом теоретической подготовки является написание доклада и контрольные вопросы.

## **Обучение и совершенствование техники**

### **Легкая атлетика**

1. Основы техники безопасности на занятиях.

2. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов легкой атлетики.

3. Обучение и совершенствование техники выполнения легкоатлетических упражнений.

4. Средства и методы общей физической подготовки, специальной физической подготовки в различных видах легкой атлетики.

5. Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции.

6. Средства: бег и низкого и высокого старта, полунизкого старта с опорой на одну руку, бег с хода, ускорение с высокого старта на отрезке 30-40м., семенящий бег, бег прыжковыми шагами, переменный бег с переходом от максимальных усилий, групповые низкие старты на время.

7. Обучение и совершенствование техники прыжков в длину с разбега.

8. Средства: прыжки в шаге через два на третий, через четыре на пятый. Прыжок с места, с выбрасыванием ног вперед, прыжки на барьер на маховую ногу, отталкиваясь одной с приземлением на две, прыжки в длину с двух шагов, с трех шагов, прыжки с полного разбега.

9. Кроссовая подготовка.

10. Обучение и совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.

11. Средства: Специально-беговые упражнения; развитие общей и специальной выносливости: стартовые ускорения на равнинных участках по прямой и поворотом; переменный бег сериями, повторный бег сериями, интервальный бег сериями, медленный бег 15 мин., упражнения на гибкость, упражнения для пресса, упражнения с отягощением, упражнение с партнером

12. Контрольный бег.

### **Контрольные нормативы.**

**Общефизическая подготовка по легкой атлетике** (упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, прыгучести, скоростно-силовой выносливости, развитие ориентировки).

Инструктаж по технике безопасности

Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками.

#### **Специальная медицинская группа**

Практический учебный материал для специальной медицинской группы имеет оздоровительно-профилактическую направленность. При его реализации учитывается 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. Практические занятия в специально медицинской группе решают общеразвивающие задачи, которые направлены на развитие и совершенствование основных физических качеств (выносливости, быстроты, гибкости, ловкости, силы), с учетом противопоказаний при различных заболеваниях.

#### **Легкая атлетика**

Основы техники безопасности на занятиях.

Общая физическая подготовка (воспитание физических качеств: силы, гибкости, ловкости, быстроты, выносливости).

Общеразвивающие и специальные упражнения: ходьба и ее разновидности (сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, ходьба в постепенно возрастающем темпе); бег и его разновидности (медленный бег, бег в чередовании с ходьбой и упражнениями в движении, бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с ускорением, повторный бег на коротких отрезках).

Обучение и совершенствование элементов техники легкой атлетики:

Изучение техники низкого и высокого старта;

Изучение техники бега;

Изучение техники ходьбы;

Изучение техники прыжка в длину с разбега.

#### **Специальная медицинская группа**

#### **( адаптивная физическая культура)**

**Легкая атлетика** (адаптивные формы и виды с учетом диагноза). Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений.

1. Совершенствование двигательных действий.

2. Воспитание физических качеств. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, выполняемые с различной амплитудой, траекторией, ритмом и темпом.

3. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы, гантели, набивные мячи).

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

5. Беговые упражнения на различные дистанции с различными интервалами отдыха, анаэробные и аэробные упражнения.

6. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы. Челночный бег на время. Тестовые упражнения на быстроту.

7. Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).

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

9. Упражнения на координацию движений.

10. Выполнение тестовых исследований для определения уровня развития физических качеств.

11.Элементы различных видов спорта (адаптивные формы и виды)

12.Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции.

13.Бег и его разновидности. Бег трусцой.

14.Скандинавская ходьба. Методические особенности обучения спортивной ходьбе.

**Подвижные игры и эстафеты (адаптивные формы и виды).**

**Основы техники безопасности** на занятиях. Подвижные игры и доступные эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий.

Обучающиеся освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья на длительный срок или на весь период обучения проходят курс теоретической подготовки, контролируемой преподавателем. Итогом теоретической подготовки является написание доклада и контрольные вопросы.

### **Обучение и совершенствование техники**

#### **Лыжная подготовка**

1. Основы техники безопасности на занятиях.
2. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой лыжной подготовки.
3. Обучение и совершенствование техники попеременного двухшажного хода.
4. Обучение и совершенствование техники движения маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе.
5. Обучение и совершенствование техники попеременный четырехшажный ход.
6. Обучение и совершенствование техники перехода с одновременных ходов на попеременные.
7. Обучение и совершенствование техники одновременного одношажного конькового хода, отталкивания ног в одновременном одношажном коньковом ходе, отталкивание в одновременном одношажном коньковом ходе.
8. Обучение и совершенствование техники передвижения по площадке, техники одновременно – двухшажному ходу.
9. Обучение и совершенствование техники попеременно – двухшажному.
10. Обучение и совершенствование техники преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом
11. Обучение и совершенствование техники торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.
12. Обучение и совершенствование техники спусков со склонов в высокой стойке, в средней стойке, в низкой стойке.
13. Средства: специальные упражнения, направленные на развитие равновесия при одноопорном скольжении, подготовительным упражнениям, направленным на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом

#### **Контрольные нормативы.**

**Общефизическая подготовка по лыжной подготовке** (упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, прыгучести, скоростно-силовой выносливости, развитие ориентировки).

Инструктаж по технике безопасности

Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками.

#### **Специальная медицинская группа**

Практический учебный материал для специальной медицинской группы имеет оздоровительно-профилактическую направленность. При его реализации учитывается 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. Практические занятия в специально медицинской группе решают общеразвивающие задачи, которые направлены на развитие и совершенствование основных физических качеств

(выносливости, быстроты, гибкости, ловкости, силы), с учетом противопоказаний при различных заболеваниях.

### **Лыжная подготовка**

1. Основы техники безопасности на занятиях.
2. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой лыжной подготовки.
3. Обучение и совершенствование техники попеременного двухшажного хода.
4. Обучение и совершенствование техники движения маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе.
5. Обучение и совершенствование техники попеременной четырехшажной ход.
  6. Обучение и совершенствование техники перехода с одновременных ходов на попеременные.
7. Обучение и совершенствование техники одновременного одношажного конькового хода, отталкивания ног в одновременном одношажном коньковом ходе, отталкивание в одновременном одношажном коньковом ходе.
8. Обучение и совершенствование техники передвижения по площадке, техники одновременно – двухшажному ходу.
9. Обучение и совершенствование техники попеременно – двухшажному.
10. Обучение и совершенствование техники преодоления подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом
11. Обучение и совершенствование техники торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.
12. Обучение и совершенствование техники спусков со склонов в высокой стойке, в средней стойке, в низкой стойке.
13. Средства: специальные упражнения, направленные на развитие равновесия при одноопорном скольжении, подготовительным упражнениям, направленным на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом
14. Обучение и совершенствование техники попеременно – двухшажному.

### **Специальная медицинская группа (адаптивная физическая культура)**

**Лыжная подготовка** (адаптивные формы и виды с учетом диагноза). Показания и противопоказания для занятий по лыжной подготовке.

1. Совершенствование двигательных действий.
2. Воспитание физических качеств. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, выполняемые с различной амплитудой, траекторией, ритмом и темпом.
3. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы, гантели, набивные мячи).
4. Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.
5. Беговые упражнения на различные дистанции с различными интервалами отдыха, анаэробные и аэробные упражнения.
6. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы. Челночный бег на время. Тестовые упражнения на быстроту.
7. Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).
8. Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных, спортивных игр, гимнастических упражнений, элементов аэробики.
9. Упражнения на координацию движений с элементами волейбола.
10. Выполнение тестовых исследований для определения уровня развития физических качеств.
11. Элементы различных видов спорта (адаптивные формы и виды)



12. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание с мячами и без мячей, расслабление.

**Подвижные игры и эстафеты** (адаптивные формы и виды).

**Основы техники безопасности** на занятиях. Подвижные игры и доступные эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий.

Обучающиеся освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья на длительный срок или на весь период обучения проходят курс теоретической подготовки, контролируемой преподавателем. Итогом теоретической подготовки является написание доклада и контрольные вопросы.

#### 4.7.3. Самостоятельная работа

**Оздоровительный бег.** Основы техники безопасности на занятиях оздоровительным бегом. Владение двигательными навыками и техникой оздоровительного бега. Бег на средние и длинные дистанции. Средства: специально-беговые упражнения, развитие общей и специальной выносливости (бег на равнинных участках по прямой и поворотах, переменный бег, повторный бег, медленный бег 12 минут.)

**Силовая подготовка.** Инструктаж по технике безопасности, правила поведения в зале силовой подготовки. Сила, методы развития силы, нормирование нагрузки при различных подходах к развитию силовых способностей. Ознакомление, обучение и овладение техникой выполнения упражнений с использованием собственного веса. Средства: подтягивание на перекладине различными хватами, отжимание от пола. На брусках, подъем переворотом на перекладине, подъем ног в висе на перекладине. Силовые упражнения в парах. Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений со свободным весом (гантели, штанги, гири). Средства: жим штанги лежа, приседание со штангой на ногах, становая тяга штанги, жим штанги сидя, сгибание и разгибание рук со штангой стоя. Комплекс упражнений с гантелями: разведение гантелей лежа в стороны, разведение гантелей в стороны стоя, попеременное сгибание рук с гантелями стоя и сидя; выпады с гантелями, выпрыгивание с гантелями. Обучение и совершенствование техники выполнения упражнения на грузо-блочных устройствах. Определение уровня силовой подготовленности.

**Лыжная подготовка.** Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Владение двигательными навыками и техникой передвижения на лыжах различными способами: попеременный двухшажный ход, одновременный безшажный ход. Способы подъема на лыжах – скользящим и ступающим шагом. Способы спуска на лыжах в основной, высокой и низкой стойках. Способы торможения. Прохождение различных дистанций в переменном темпе. (В зимнее время года)

**Примечание:** Самостоятельную работу в специальной медицинской группе (адаптивная физическая культура) выполняют только те обучающиеся, которые не имеют противопоказаний к выполнению движений и упражнений данного вида (с учетом диагноза). У обучающихся не имеющих противопоказаний, отслеживается динамика индивидуальных показателей. Содержание и объем зачетных требований может корректироваться кафедрой физического воспитания.

#### 5. Образовательные технологии

При изучении элективной дисциплины «Базовая физическая культура» используется инновационная образовательная технология на основе интеграции компетентностного и личностно-ориентированного подходов, с элементами традиционного теоретического, методико-практического и учебно-тренировочного обучения, с использованием различных форм и средств проведения занятий.

Вид учебных занятий	Форма проведения
Практические занятия	Физическое воспитание обучающихся в режиме учебной работы осуществляется в следующих формах:

	-1.методические практикумы, консультации, собеседования -2. зачетные соревнования, контрольные тестирования, соревнования по общефизической подготовке и избранному виду спорта
Самостоятельная работа обучающихся	Самостоятельные занятия обучающихся физическими упражнениями осуществляются при помощи: 1.утренней гигиенической гимнастики 2. физических упражнений в течение дня 3. написания контрольной работы 4.самостоятельных тренировочных занятий в свободное время

### 6. Оценочные средства дисциплины (модуля)

Основными видами дисциплинарных оценочных средств обучения и оценки успеваемости обучающихся являются:

- обязательные контрольные тесты по видам спорта (промежуточный контроль);
- контрольные нормативы (зачет);
- рефераты – назначаются студентам, которые в силу своих физических возможностей (или иных причин) не могут сдать зачётные нормативы.)
- контрольная работа (для заочного обучения).

#### 6.1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине (модуля)

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины (модуля)	Код контролируемой компетенции	Оценочное средство
			наименование
1	<i>Теоретический раздел</i>		
1.1.	Физическое воспитание как составляющая часть общей культуры студентов.	УК-7	Темы рефератов Контрольная работа
1.2.	Формы занятий физическими упражнениями .Организация самостоятельных занятий.	УК-7	Темы рефератов Контрольная работа
1.3.	Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания студента.	УК-7	Темы рефератов Контрольная работа
1.4.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	УК-7	Темы рефератов Контрольная работа
2	<i>Практический раздел</i>		
2.2.1	<b>Лёгкая атлетика:</b> - бег на короткие дистанции (30м, 100м, 200м, 400м); - бег на средние дистанции (800м, 1000м, 2000м, 3000м); - эстафетный бег (4*100м); - бег по пересеченной местности;	УК-7	Контрольные нормативы

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжок в длину с разбега;</li> <li>- прыжок в длину с места;</li> <li>- метание гранаты; толкание ядра.</li> </ul>		
2.2.2	<p><b>Баскетбол:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стойки, перемещения, остановки, передачи;</li> <li>- ведение мяча правой и левой рукой;</li> <li>- передвижение обычными и приставными шагами,</li> <li>- броски одной, двумя руками с места, с хода.</li> <li>- техники ведения мяча с броском по кольцу.</li> <li>- техника нападения.</li> <li>- техника защиты.</li> <li>- командные действия</li> </ul>	УК-7	Контрольные нормативы
2.2.3	<p><b>Волейбол:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучить приемам верхней передачи мяча;</li> <li>- обучить приемам нижней передачи мяча;</li> <li>- обучить приемам нижней подачи мяча;</li> <li>- обучить приемам верхней подачи мяча;</li> <li>- обучить нападающему удару, - обучить блоку в волейболе;</li> </ul>	УК-7	Контрольные нормативы
2.2.4	<p><b>Лыжная подготовка:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- овладение двигательными навыками и техникой;</li> <li>- техника попеременного двухшажного хода;</li> <li>- техника попеременного четырехшажного хода,</li> <li>- техника перехода с одновременных ходов на попеременные.</li> <li>- техника одновременного одношажного конькового хода.</li> <li>- техника одновременно – двухшажному ходу</li> <li>- техника попеременно – двухшажному.</li> <li>- техника преодоления подъемов</li> <li>- техника торможения</li> <li>- техника спусков со склонов</li> </ul>	УК-7	Контрольные нормативы
3	<i>Контроль</i>		
2.3.1	<p>Врачебно-педагогический контроль.</p>	УК-7	Обследования в определённое время, по

			намеченным заранее тестам и показателям
2.3.2	Промежуточная аттестация по пройденному материалу.	УК-7	Контрольные нормативы
2.3.3	Зачётное тестирование.	УК-7	Контрольные нормативы
2.3.4	Реферат Контрольная работа	УК-7	Собеседование Темы для рефератов 15 Темы для контрольной работы 15

## 6.2. Контрольные нормативы

### КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО КУРСАМ (девушки)

№№	I курс	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1	Бег 100 м, с	16,5	16,8	17,2	18,0	18,8
2	Бег – 2000 м, мин	11,0	11,15	11,35	11,55	12,10
3	Прыжки с места, см	175	170	160	150	140
4	Прыжки с разбега, см	350	340	320	300	280
5	Поднимание туловища, кол-во	50	40	30	20	10
6	Сгибание и разгибание рук в упоре, кол-во	12	10	8	6	4
7	Метание гранаты, м	20	18	16	14	12
8	Теория физического воспитания по пройденному материалу	Легкая атлетика, основы спортивной теории				
	II-III курсы	5	4	3	2	1
1	Бег 100 м, с	16,6	16,4	17,0	17,8	18,6
2	Бег – 3000 м, мин	10,45	10,55	11,25	11,45	12,00
3	Прыжки с места, см	190	180	168	160	150
4	Прыжки с разбега, см	365	350	325	310	300
5	Подтягивание н/п, кол-во	14	12	10	8	6
6	Поднимание туловища, кол-во	60	50	40	30	20
7	Метание гранаты, м	22	20	18	16	14
8	Теория физического воспитания по пройденному материалу	Легкая атлетика, основы спортивной теории				

### КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО КУРСАМ (юноши)

№№	I курс	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1	Бег 100 м, с	13,6	13,8	14,2	14,6	15,0
2	Бег – 3000 м, мин	12,35	12,45	13,00	13,30	13,50
3	Прыжки с места, см	240	230	220	200	180
4	Прыжки с разбега, см	450	430	410	400	380
5	Подтягивание, кол-во	12	10	8	6	4
6	Поднос ног, кол-во	10	8	6	4	2
7	Толкание ядра (7 кг), см	700	650	600	550	500
8	Теория физического воспитания по пройденному материалу	Легкая атлетика, основы спортивной теории				
	II-III курсы	5	4	3	2	1
1	Бег 100 м, с	13,4	13,6	14,0	14,4	14,8

2	Бег – 3000 м, мин	12,30	12,40	12,55	13,20	13,40
3	Прыжки с места, см	250	240	230	220	200
4	Прыжки с разбега, см	480	450	430	410	390
5	Подтягивание, кол-во	15	12	10	8	6
6	Поднос ног, кол-во	12	10	8	6	4
7	Толкание ядра (7 кг), см	750	700	650	600	550
8	Теория физического воспитания по пройденному материалу	Легкая атлетика, основы спортивной теории				

### КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ПО ВИДАМ СПОРТА

#### Обязательные контрольные тесты по баскетболу

№	Контрольные упражнения	Оценка									
		Юноши					Девушки				
		Баллы									
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1.	Штрафные броски из десяти (кол-во попаданий)	7	6	5	4	3	6	5	4	3	2
2.	Ведение левой, ведение правой руками с бросками в движении по кольцу, количество ошибок:										
	в броске	0	1	2	2	2	0	1	2	2	2
	в ведении	0	0	0	1	2	0	0	0	1	2
3.	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в кругу диаметром 30 см на высоте 1,5 м. расстояние 2,5 м, количество передач за 30 с	18	17-13	12-8	7-5	4-2	11	10	9	8	7
4.	Специальная физическая подготовка: челночный бег, сек.	25	25,1-25,9	26-26,4	26,5-26,9	27,0-27,9	32,0-32,4	32,5-32,9	33,0-33,4	33,5-33,9	34,0-34,9

#### Обязательные контрольные тесты по волейболу

№	Контрольные упражнения	Оценка (баллы)									
		юноши					девушки				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Передача мяча сверху двумя руками,	30	25-29	20-24	17-19	15-16	20	18-19	15-17	12-14	10-11

	количество раз										
2	Передача мяча снизу двумя руками, количество раз	20	15-19	13-14	11-12	10	15	13-14	11-12	7-10	5-6
3	Подача мяча, количество раз	10	8-9	7	6	5	5	4	3	2	1
4	Специальная физическая подготовка: прыжок вверх толчком двух ног с места, см	65	60-64	50-59	45-49	40-44	50	46-49	43-45	40-42	35-39

### Обязательные контрольные тесты по лёгкой атлетике

ЮНОШИ						
№	Контрольные упражнения	Результат – оценки				
		5	4	3	2	1
1.	Бег на дистанции 3 км	12.30	12.45	13.00	13.15	13.30
2.	Бег на дистанции 100 м	13.4	13.8	14.0	14.15	14.3
3.	Прыжки с места	2.50	2.40	2.30	2.20	2.00
4.	Прыжки с разбега	4.80	4.50	4.40	4.10	4.00
5.	Толкание ядра (7 кг)	7.50	7.00	6.50	6.00	5.50
ДЕВУШКИ						
1.	Бег на дистанции 100 м	16.0	16.4	17.0	17.8	18.6
2.	Бег на дистанции 2000 м	10.45	10.55	11.25	11.45	12.00
3.	Прыжки в длину с разбега	3.65	3.55	3.25	3.10	3.00
4.	Прыжки с места	190	180	170	160	150
5.	Метание гранаты	22	20	18	16	14

### Обязательные контрольные тесты по лыжной подготовке

юноши						
№	Контрольные упражнения	Результат - оценки				
		5	4	3	2	1
1.	Прохождение дистанций на выносливость 3 км	09,30	10,00	10,45	11,15	12,00
2.	Прохождение дистанций на выносливость -5 км	24,30	25,30	26,20	26,50	28,20
3.	Прыжки с места	2.50	2.40	2.30	2.20	2.00
девушки						
1.	Прохождение дистанций на выносливость 1 км	3,20	3,50	4,10	4,30	4,45
2.	Прохождение дистанций на выносливость 3 км	19,00	19,20	19,50	20,10	21,00
4.	Прыжки с места	190	180	170	160	150

### 6.3. Шкала оценочных средств

Уровни освоения компетенций	Критерии оценивания	Оценочные средства (кол-во баллов)
Продвинутый	Знает - отлично понимает значение	

<p>(75 - 100 баллов) «зачтено»</p>	<p>физической культуры и оздоровительных мероприятий для поддержания оптимального уровня работоспособности Умеет - отлично использует методы и средства физической культуры и постоянно соблюдает нормы здорового образа жизни для полноценного, активного и регулярного выполнения социальных и профессиональных обязанностей Владеет - правильно выбирает здоровьесберегающими технологиями с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности, на постоянной основе имеет положительный стимулированный опыт их применения</p>	<p>Реферат (25- 30 баллов)</p> <p>Творческий балл (15-20 баллов)</p> <p>Контрольная работа или контрольные нормативы для зачета (35-50 баллов)</p>
<p>Базовый (50 -74 балла) – «зачтено»</p>	<p>Знает - основные теоретические разделы дисциплины, ориентируется в понятиях по изучаемому предмету Умеет - управлять и поддерживать свое физическое здоровье, применять практические умения и навыки по физической культуре в экстремальных ситуациях производственной деятельности. Владеет - способностью к самоопределению в выборе методов спортивных технологий, поддержанием собственного физического развития.</p>	<p>Творческий балл (10-14 баллов)</p> <p>Реферат (15- 25 баллов)</p> <p>Контрольная работа или контрольные нормативы для зачета (25-35 баллов)</p>
<p>Пороговый (35 - 49 баллов) – «зачтено»</p>	<p>Знает - хорошо понимает значение физической культуры и оздоровительных мероприятий для поддержания оптимального уровня работоспособности Умеет - хорошо использует методы и средства физической культуры и периодически соблюдает нормы здорового образа жизни для полноценного, активного и регулярного выполнения социальных и профессиональных обязанностей Владеет - периодически выбирает здоровьесберегающие технологии с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности, периодически имеет положительный стимулированный опыт их применения</p>	<p>Творческий балл (5-10 баллов)</p> <p>Реферат (10- 15 баллов)</p> <p>Контрольная работа или контрольные нормативы для зачета (20-24 баллов)</p>

<p>Низкий (допороговый) (компетенция не сформирована) (менее 35 баллов) – «не зачтено»</p>	<p>Знает - не понимает значение физической культуры и оздоровительных мероприятий для поддержания оптимального уровня работоспособности Умеет – не использует методы и средства физической культуры и не соблюдает нормы здорового образа жизни для полноценного, активного и регулярного выполнения социальных и профессиональных обязанностей Владеет - не выбирает здоровьесберегающие технологии с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности, не имеет положительный стимулированный опыт их применения</p>	<p>Творческий балл (0-4 баллов)  Реферат (0- 15 баллов)  Контрольная работа или контрольные нормативы для зачета (0-15 баллов)</p>
--	---	--

Все комплекты оценочных средств (контрольно-измерительных материалов), необходимых для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины (модуля) подробно представлены в документе «Фонд оценочных средств дисциплины (модуля)».

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

### 7.1 Учебная литература

1. Сушко Ю.В., Попов А.В., Хабаров С.А. Учебно-методический комплекс элективной дисциплины «Физическая культура и спорт» для всех направлений подготовки института экономики и управления – Мичуринск, 2020.
2. Никитушкин В.Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 217 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04404-1.
3. Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — (Серия : Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8.

### 7.2. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

- Портал Министерства спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/activities/federalprograms/>.  
Портал Департамента физической культуры и спорта г. Москвы [www.mosport.ru](http://www.mosport.ru)  
Портал здорового образа жизни <http://www.rusmedserver.ru/>.  
Клуб любителей плавания [Электронный ресурс]. – Электрон.дан. – Режим доступа :<http://swimming.hut.ru>.  
Национальная информационная система «Спортивная Россия» [Электронный ресурс]. – Электрон.дан. – Режим доступа :<http://infosport.ru/xml/t/default.xml>.  
Спортивная жизнь России [Электронный ресурс]. – Электрон.дан. – Режим доступа :<http://sportliferus.narod.ru>.

### 7.3. Методические указания по освоению дисциплины (модуля)

1. Захарова С.В. Методические рекомендации по элективной дисциплине физическая культура и спорт для выполнения практических занятий обучающихся всех направлений подготовки института экономики и управления



- Мичуринск, 2023.

## **7.4 Информационные и цифровые технологии (программное обеспечение, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы)**

Учебная дисциплина (модуль) предусматривает освоение информационных и цифровых технологий. Реализация цифровых технологий в образовательном пространстве является одной из важнейших целей образования, дающей возможность развивать конкурентоспособные качества обучающихся как будущих высококвалифицированных специалистов.

Цифровые технологии предусматривают развитие навыков эффективного решения задач профессионального, социального, личностного характера с использованием различных видов коммуникационных технологий. Освоение цифровых технологий в рамках данной дисциплины (модуля) ориентировано на способность безопасно и надлежащим образом получать доступ, управлять, интегрировать, обмениваться, оценивать и создавать информацию с помощью цифровых устройств и сетевых технологий. Формирование цифровой компетентности предполагает работу с данными, владение инструментами для коммуникации.

### **7.4.1 Электронно-библиотечная системы и базы данных**

1. ООО «ЭБС ЛАНЬ» (<https://e.lanbook.ru/>) (договор на оказание услуг от 10.03.2020 № ЭБ СУ 437/20/25 (Сетевая электронная библиотека)

2. Электронно-библиотечная система издательства «Лань» (<https://e.lanbook.ru/>) (договор на оказание услуг по предоставлению доступа к электронным изданиям ООО «Издательство Лань» от 03.04.2023 № 1)

3. Электронно-библиотечная система издательства «Лань» (<https://e.lanbook.ru/>) (договор на оказание услуг по предоставлению доступа к электронным изданиям ООО «Издательство Лань» от 06.04.2023 № 2)

4. База данных электронных информационных ресурсов ФГБНУ ЦНСХБ (договор по обеспечению доступа к электронным информационным ресурсам ФГБНУ ЦНСХБ через терминал удаленного доступа (ТУД ФГБНУ ЦНСХБ) от 07.04.2023 № б/н)

5. Электронно-библиотечная система «AgriLib» ФГБОУ ВО РГАЗУ (<http://ebs.rgazu.ru/>) (дополнительное соглашение на предоставление доступа от 13.04.2023 № б/н к Лицензионному договору от 04.07.2013 № 27)

6. Электронная библиотечная система «Национальный цифровой ресурс «Руконт»: Коллекции «Базовый массив» и «Колос-с. Сельское хозяйство» (<https://rucont.ru/>) (договор на оказание услуг по предоставлению доступа от 04.04.2023 № 2702/бп22)

7. ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» (<https://urait.ru/>) (договор на оказание услуг по предоставлению доступа к образовательной платформе ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» от 06.04.2023 № 6)

8. Электронно-библиотечная система «Вернадский» (<https://vernadsky-lib.ru>) (договор на безвозмездное использование произведений от 26.03.2020 № 14/20/25)

9. База данных НЭБ «Национальная электронная библиотека» (<https://rusneb.ru/>) (договор о подключении к НЭБ и предоставлении доступа к объектам НЭБ от 01.08.2018 № 101/НЭБ/4712)

10. Соглашение о сотрудничестве по оказанию библиотечно-информационных и социокультурных услуг пользователям университета из числа инвалидов по зрению, слабовидящих, инвалидов других категорий с ограниченным доступом к информации, лиц, имеющих трудности с чтением плоскочечатного текста ТОГБУК «Тамбовская областная универсальная научная библиотека им. А.С. Пушкина» (<https://www.tambovlib.ru>) (соглашение о сотрудничестве от 16.09.2021 № б/н)

### **7.4.2. Информационные справочные системы**

1. Справочная правовая система КонсультантПлюс (договор поставки и сопровождения

экземпляров систем КонсультантПлюс от 03.02.2023 № 11481 /13900/ЭС)

2. Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ» (договор на услуги по сопровождению от 22.12.2022 № 194-01/2023)

### 7.5.3. Современные профессиональные базы данных

1. База данных нормативно-правовых актов информационно-образовательной программы «Росметод» (договор от 11.07.2022 № 530/2022)

2. База данных Научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU – российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования - <https://elibrary.ru/>

3. Портал открытых данных Российской Федерации - <https://data.gov.ru/>

4. Открытые данные Федеральной службы государственной статистики - <https://rosstat.gov.ru/opendata>

### 7.5.4. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

Наименование	Разработчик ПО (правообладатель)	Доступность (лицензионное, свободно распространяемое)	Ссылка на Единый реестр российских программ для ЭВМ и БД (при наличии)	Реквизиты подтверждающего документа (при наличии)
MicrosoftWindows, OfficeProfessional	MicrosoftCorporation	Лицензионное	-	Лицензия от 04.06.2015 № 65291651 срок действия: бессрочно
Антивирусное программное обеспечение KasperskyEndpointSecurity для бизнеса	АО «Лаборатория Касперского» (Россия)	Лицензионное	<a href="https://reestr.digital.gov.ru/reestr/366574/?sphrase_id=415165">https://reestr.digital.gov.ru/reestr/366574/?sphrase_id=415165</a>	Сублицензионный договор с ООО «Софттекс» от 06.07.2022 № 6/н, срок действия: с 22.11.2022 по 22.11.2023
МойОфисСтандартный - Офисный пакет для работы с документами и почтой (myoffice.ru)	ООО «Новые облачные технологии» (Россия)	Лицензионное	<a href="https://reestr.digital.gov.ru/reestr/301631/?sphrase_id=2698444">https://reestr.digital.gov.ru/reestr/301631/?sphrase_id=2698444</a>	Контракт с ООО «Рубикон» от 24.04.2019 № 0364100000819000012 срок действия: бессрочно
Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат ВУЗ» ( <a href="https://docs.antiplagiaus.ru">https://docs.antiplagiaus.ru</a> )	АО «Антиплагиат» (Россия)	Лицензионное	<a href="https://reestr.digital.gov.ru/reestr/303350/?sphrase_id=2698186">https://reestr.digital.gov.ru/reestr/303350/?sphrase_id=2698186</a>	Лицензионный договор с АО «Антиплагиат» от 17.04.2023 № 6627, срок действия: с 17.04.2023 по 16.04.2024
AcrobatReader - просмотр документов PDF, DjVU	AdobeSystems	Свободно распространяемое	-	-
FoxitReader	FoxitCorpora	Свободно	-	-

- просмотр документов PDF, DjVU	tion	распространяемо е		
---------------------------------	------	----------------------	--	--

### 7.4.5. Цифровые инструменты, применяемые в образовательном процессе

1. LMS-платформа Moodle
2. Виртуальная доска Миро: miro.com
3. Виртуальная доска SBoard <https://sboard.online>
4. Виртуальная доска Padlet: <https://ru.padlet.com>
5. Облачные сервисы: Яндекс.Диск, Облако Mail.ru
6. Сервисы опросов: Яндекс Формы, MyQuiz
7. Сервисы видеосвязи: Яндекс телемост, Webinar.ru
8. Сервис совместной работы над проектами для небольших групп Trello <http://www.trello.com>

### 7.4.6. Цифровые технологии, применяемые при изучении дисциплины

	Цифровые технологии	Виды учебной работы, выполняемые с применением цифровой технологии	Формируемые компетенции
.	Облачные технологии	Лекции Практические занятия	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
.	Большие данные	Лекции Практические занятия	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Занятия элективной дисциплины (модуля) по физической культуре и спорту «Базовая физическая культура» проводятся в спортивных залах №1, №5 Мичуринского ГАУ и аудиториях 2/50, 1/115.

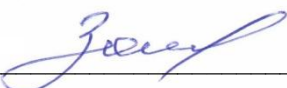
Наименование дисциплины (модуля), практик в соответствии с учебным планом	Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Элективной дисциплины (модуля) по физической культуре и спорту «Базовые виды спорта»	Спортивный зал (ул. Интернациональная, д. 101 – 4/№1)	1. Стенка гимнастическая. 2. Скамейка гимнастическая. 3. Стойка волейбольная. 4. Сетка волейбольная.

		5.Стойка для подтягивания.
	Спортивный зал (ул. Интернациональная, д. 101 – 5/№ 5)	1.Баскетбольный щит (инв. № 1101045565). 2.Табло. 3. Стенки гимнастические. 4. Баскетбольный щит. 5. Баскетбольное кольцо. 6. Стойка для подтягивания-турник. 7. Мат гимнастический. 8.Скамейка.
	Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (ул. Интернациональная, д. 101 – 2/50)	1. Ноутбук (инв.№1101047129). 2. Проектор Acer X113N (инв. №21013400641). 3. Экран на штативе Lumien Eco View с возможностью настенного крепления инв. №21013400642). 4. Макеты. 5. Наглядные учебные пособия. 6. Комплект криминалиста (ин. №.....). 7. Интерактивный лазерный тир (ин. №.....). 8. Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий. Компьютерная техника подключена к сети «Интернет» и обеспечена доступом к ЭИОС университета.

	<p>Помещение для самостоятельной работы (компьютерный класс) (ул. Интернациональная, д. 101 – 1/115)</p>	<p>1. Компьютер Celeron E3500, мат. плата ASUS, опер. память 2048 Мб.  2. Монитор 19" АОС (инв. №2101045275, 2101045276, 2101045277, 2101045278, 2101045279, 2101045280, 2101045281, 2101045274).  Компьютерная техника подключена к сети «Интернет» и обеспечена доступом в ЭИОС университета.</p>
--	--	---

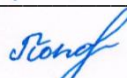
Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 13 августа 2020 г. №1016

Авторы: старшие преподаватели кафедры физического воспитания:

 Захарова С.В.

 Мироненко В.И.

 Шевякова С.А.

 Попов А.В.

Рецензент: доцент кафедры

экономики и коммерции, к.э.н.  Климентова Э.А.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания: протокол №8 от 6 апреля 2021 года

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии Социально-педагогического Института: протокол № 8 от 12 апреля 2021 года,

Программа утверждена Решением Учебно-методического совета университета: протокол № 8 от 22 апреля 2021 года

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания протокол № 10 от «21» июня 2021 г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии Социально-педагогического Института протокол №10 от «22» июня 2021 г.

Программа утверждена Решением Учебно-методического совета университета протокол №10 от 24 июня 2021 г.

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания протокол № 8 от «5» апреля 2022 г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии Социально-педагогического Института протокол №8 от «11» апреля 2022 г.

Программа утверждена Решением Учебно-методического совета университета протокол №8 от 21 апреля 2022 г.

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания протокол № 10 от 05 июня 2023 года, протокол № 10

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии Социально-педагогического Института протокол №10 от 13 июня 2023 года

Программа утверждена Решением Учебно-методического совета университета протокол №10 от 22 июня 2023 г.